



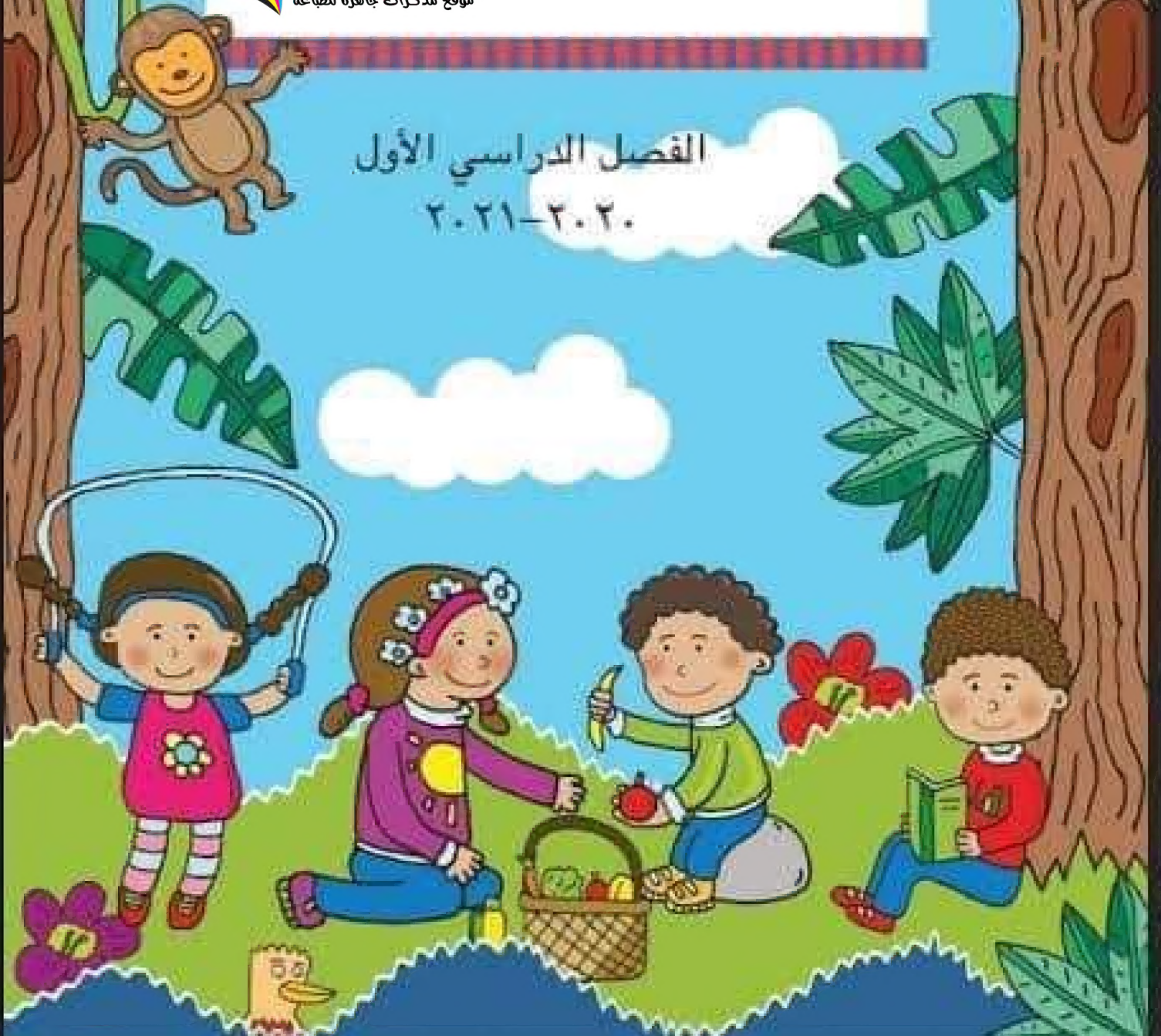
الصف الثالث الابتدائي

اكتشف

www.Cryp2Day.com
موقع مذكرات جاهزة للطباعة

الفصل الدراسي الأول

٢٠٢٠-٢٠٢١





محمد خلف

المهارات الحياتية

اتبع الإرشادات، ثم اكتب إجاباتك بخطك جميل.

١. اكتب تعريف المهارات الحياتية الذي اتفق عليه الفصل.

هي مجموعة من المهارات الشخصية التي تساعد على اتخاذ القرارات المهمة في حياته والتواصل مع الآخرين بإيجابية، وإدارة الذات التي تؤدي إلى التقدم والنجاح.



٢. فيما يلي بعض المهارات الحياتية التي ستتعرف عليها في الفصل خلال هذا العام. ارسم نجمة أمام المهارات التي تودعها، ثم ارسم دائرة بجوار المهارات التي تحتاج إلى تحسينها.

محمد خلف

- أجيد تنظيم عملي والمحافظة على تركيزي. 
- أبتكر وأعرض أفكاري بطرق جديدة. 
- أحل المشكلات التي تواجهني بطرق جديدة وأساعد الآخرين. 
- أستطيع أن أخبر عن أفكاري بطرق مشوقة. 
- أشرح ما أفكر فيه بسهولة. 
- أحدد أهدافي وأعمل على تحقيقها. 
- أستمع جيدًا إلى آراء الآخرين وأقدرها. 
- أعظم بمشاعري الآخرين عندما تلعب أو تعمل سويًا. 

محمد خلف

استخدام مهارات التفكير الناقد

لاحظ الصور التالية، أمامك أجزاء صغيرة من صور أكبر. هل يمكنك تخمين الصورة الكاملة؟ ناقش ذلك مع زميلك، واكتب إجابتك في الفراغات. ثم اشرح كيف توصلت لهذه الإجابة.

ماذا ترى في الصورة؟

جناح الفراشة

ما الجزء الذي ساعدك على تخمين الصورة الكاملة؟

الألوان الجميلة التي تتميز

بها الفراشة



ماذا ترى في الصورة؟

رأس النحلة

ما الجزء الذي ساعدك على تخمين الصورة الكاملة؟

الأعين الكبيرة

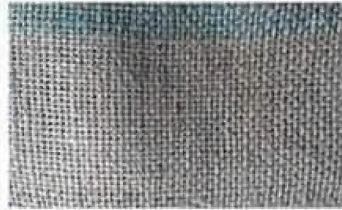


ماذا ترى في الصورة؟

قطعة قماش

ما الجزء الذي ساعدك على تخمين الصورة الكاملة؟

نسيج الخيوط المتشابكة



محمد خلف

الغاز

اكتشف اللغز واكتب الاستراتيجية التي استخدمتها أثناء حل اللغز.

١. رقمي أصغر من ١٠

إذا جمعت رقمي ٣ مرات، فسوف يكون الناتج ١٥

هل عرفت رقمي؟

رقمي هو

العد بالقفز بمقدار ٥

الاستراتيجية التي استخدمتها لحل اللغز:

محمد خلف

٢. أنا وحدة قياس.
أستطيع قياس طول الأشياء..
أستطيع قياس طول المشابك الورقية.
هل عرفتني؟
أنا: السنتيمتر

العصف الذهني

الاستراتيجية التي استخدمتها لحل السؤال:

يمكنني استخدام مهارات التفكير الناقد. استراتيجيتي المفضلة هي

٥

حل المشكلات لأن تساعدني على التفكير والعمل
التعاوني

محمد خلف



هناك العديد من الأشياء التي يمكن قياسها في هذه الصورة. سجل أسئلتك عن الأشياء التي يمكن قياسها. مثال: ما المسافة التي قطعها أثناء
الوثب؟

كم تبلغ سرعة اللاعب عند الجري؟

كم المسافة التي قطعها اللاعب عند الوثب؟

ما طول ساق اللاعب؟

لقرنت: 0. منم.

ما المسافة التي قفزتها؟ سجل المسافة.

أسأل ١٥ تلميذاً عن المسافة التي قفزوها كل واحد منهم، ثم سجل إجاباتهم عن طريق وضع علامة في الخصف الصحيح في
المخطط التالي.

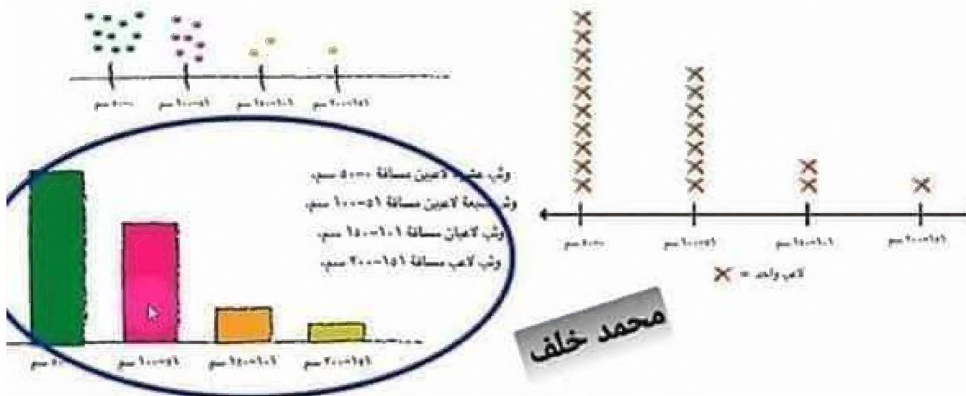
عدد التلاميذ	المسافة التي قفزتها
محمد خلف	1-10 سم
	11-20 سم
	21-30 سم
	31-40 سم
	41-50 سم
	51-60 سم

تمثيل البيانات

لنأخذ عدد من اللاعبين في مسابقة للوثب وجمع التلاميذ البيانات للإجابة عن السؤال التالي: ما الارتفاع الذي وصل إليه كل لاعب عند الوثب؟ قيمة يلي القياسات التي جمعها التلاميذ:

ارتفاع الوثبة	عدد اللاعبين
80-90 سم	١٠
90-100 سم	٧
100-110 سم	٢
110-120 سم	١٥

انظر إلى الأشكال الثلاثة التالية التي تمثل بيانات الجدول السابق. لم يضع دائره حول الشكل الذي يعبر عن تلك البيانات بأفضل طريقة.

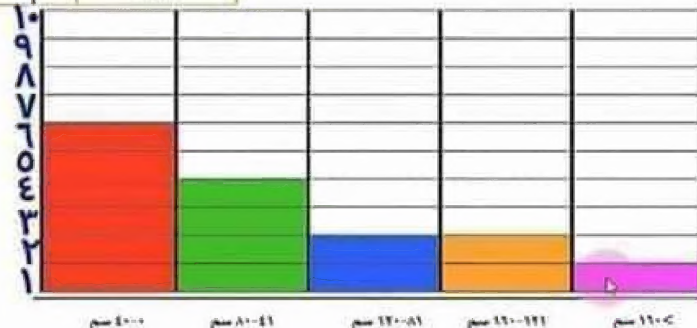


محمد خلف

تصميم رسم بياني للمسافات التي قطعناها

استخدم الأرقام الموضحة في صفحة "ما المسافة التي قطعنا بيانياً، ثم أجب عن الأسئلة.

مسافة التي قطعناها	عدد التلاميذ
80-90 م	10
90-100 م	7
100-110 م	2
110-120 م	15



محمد خلف

تصميم رسم بياني للمسافات التي قطعناها
 استخدم الأرقام الموضحة في صفحة ٢٢٢ المسافة التي قطعنا
 بيانيًا. ثم أجب عن الأسئلة.



ما المعلومات التي قد تكون مطلوبة في الرسم البياني؟

عنوان التمثيل البياني





محمد خلف	الدرس ٦	إعلانات تجارية
		تحقق مع مجموعتك من أحد الإعلانات التي شاهدتها، وصف أهم الاستراتيجيات المستخدمة في الإعلان عن المنتج. ثم حدد ما إذا كانت كل استراتيجية تستخدم لجذب الانتباه أم لتقديم المعلومات.
		إعلان تجاري إعلان سيارة بنجو
لجذب الانتباه أم لتقديم المعلومات	الوصف	استراتيجية البيع
لجذب الانتباه	استهدف الأطفال	الجمهور المستهدف كل الأشخاص أو الذين ممن هم في نفس سنك لديهم نفس المنتج
تقديم المعلومات	جودة المنتج	عرض نتائج إحدى المنتجات المتنافسة مع منتج آخر
لجذب الانتباه	موسيقى مفرحة	الموسيقى المصاحبة
لجذب الانتباه	عرض المنتج بأشكال جذابة	التغليف بألوان زاهية

لجذب الانتباه	الأطفال	الاستعانة بشاهدين أو شخصيات كرتونية
تقديم المعلومات	تم عرض ثمن المنتج	الإعلان عن الخصم أو ثمن المنتج
تقديم المعلومات	يمكن استبدال المنتج خلال ٤ أيام	استراتيجية أخرى

هل يساعد هذا الإعلان التجاري على اختيار المنتج؟

نعم



قدم بالعصف الذهني للوصول إلى أفكار مميزة عن إعلانك التجاري. استمع إلى أفكار كل من أفراد مجموعتك. ثم اكتب كل الأفكار. تأكد من وضع اسم المنتج.

اسم المنتج: شنطة سبونج بوب

كيف يمكننا جذب انتباه المشتري لمنتجاتنا؟

عرض أشكال جذابة للمنتج - استخدام شخصية كرتونية

عرض خصم على المنتج - استخدام موسيقى لعرض المنتج

ما الذي ينبغي علينا تذكره عند وصف المنتج؟

عرض مميزات المنتج وثمنه

...

ما الكلمات، والأصوات، والصور التي يمكننا استخدامها لإقناع الجمهور؟

صور	أصوات	كلمات
أشكال جذابة للمنتج	أغنية موسيقية	رائع - متميز - خصم جودة عالية

ما الأمور الأخرى التي يجب علينا إضافتها؟

طريقة استخدام المنتج



استمع جيداً إلى الإعلان التجاري المعروض أمامك. ثم استمع إلى الاستراتيجيات والحيل التي تم حشد كل واحد منكم للإعلان معاً. حاولت كل مجموعة تقديم أفكار على الإعلان جيداً.

اسم المنتج: ألوان مائية

الشئ: المجموعة الأولى

الاستراتيجيات المستخدمة لجذب انتباه الجمهور:

عرض أشكال جذابة للمنتج

اختيار كلمات وموسيقى مناسبة للمنتج

سعر المنتج

طريقة استخدام المنتج

محتويات علبة الألوان

هل هناك قدر كافٍ من المعلومات لاتخاذ قرار جيد؟ نعم

لماذا؟ ولم لا؟

لأنه يعرض مميزات المنتج وثمرته وطريقة الاستخدام

الدرس ٨

الاستراتيجيات التي استخدمها

فكر مع زملائك، ثم سجل استراتيجية واحدة أو اثنتين يمان الاستعانة بهما مع المهارات الحياتية الأربعة التالية.

محمد خلف

استخدم وقت التفكير فلهذا أحد الأسئلة والتفكير في إجابات قبل التحدث.	التفكير الناقد
<ul style="list-style-type: none"> - أحدد المعلومات المتعلقة بالموضوع - أسأل نفسي هل إجابتي مفهومة؟ 	
أحدد الأهداف.	مهارات الاتصال
<ul style="list-style-type: none"> - أقيم تقدمي في إحراز أهدافي - أكون منظمًا في عملي 	

أستمع إلى قريب.	التعاون
<ul style="list-style-type: none"> - أشارك أفكارى واحترم أفكار الآخرين وأستمع إليهم - أساعد أحد الأشخاص عند الحاجة - أطلب المساعدة عند الحاجة 	
أكتب جملاً وأفكاراً كاملة	التواصل
<ul style="list-style-type: none"> - أستمع إلى الآخرين - أتحدث بوضوح 	

محمد خلف

١. اكتب اثنين من المهارات الحياتية التي ترغب أن تكتسبها ، ثم اكتب استراتيجيتين يمكن استخدامهما في اكتساب كل مهارة.

استراتيجيات يجب أن استخدمها	مهارة أريد اكتسابها
<ul style="list-style-type: none"> - أشارك أفكاري وأحترم أفكار الآخرين وأستمع إليهم . - أساعد أحد الأشخاص عند الحاجة. 	التعاون
<ul style="list-style-type: none"> - أكتب جملا وأفكارا كاملة - أستمع إلى الآخرين 	التواصل

محمد خلف

٢. اكتب مهارة حياتية واحدة تعتقد أنك تجيدها، ثم دال على إجادتك لها.

أجيد مهارة التعاون لأنني أشارك أفكاري وأحترم أفكار الآخرين وأستمع إليهم
وأساعد الأشخاص عند الحاجة.

الصف الثالث الابتدائي ٩٩

الدرس ٩

محمد خلف

ميثاق الفصل

اكتب ميثاق الفصل بخطك جميل، وتأكد من أن الميثاق خالٍ من الأخطاء الإملائية.

١. الاستماع الجيد والانتباه أثناء الشرح

٢. الاستئذان قبل التحدث

٣. احترام آراء وأفكار الآخرين

٤. المحافظة على نظافة الفصل

٥. التعاون مع الأصدقاء

١. الاستماع الجيد والانتباه أثناء الشرح

٢. الإستئذان قبل التحدث

٣. احترام آراء وأفكار الآخرين

٤. المحافظة على نظافة الفصل

٥. التعاون مع الأصدقاء



الفصل الأول: التربية مهاراتي

محمد خلف

تسمية مهاراتي

أشارك بطريقة آيبن المهارات التي تتعلم بها. يمكنك كتابة قصة أو شعر، أو رسم صورة، أو اختيار طريقة أخرى. وأضف بعض التفاصيل التي ترضاها مهمة.

أقيم نفسي

المرآة كل خاتمة، وفي كل صف أول يوم المربع الذي يضاف مذكورة.

☆☆☆	☆☆	☆	
☆☆☆ استخدمت على مشكلة بشكل مستقل بشكل من طريقة.	☆☆ استخدمت على مشكلة بشكل مستقل.	☆ استخدمت على مشكلة بمساعدة المعلم أو الزملاء.	المحتوى الدراسي
☆☆☆ تحدثت بوضوح وبصوت عالٍ.	☆☆ تحدثت بوضوح.	☆ تحدثت بصوت منخفض أو كان من الصعب فهم ما أقول.	جودة الأداء
☆☆☆ تحدثت مع زميلاتي بشكل جيد.	☆☆ تحدثت مع زميلاتي.	☆ تحدثت بمفردي.	المهارات الاجتماعية

الصف الثالث الابتدائي

اكتشف

الفصل الثاني

درس ١١ : ١٥



محمد خلف

الفصل الثاني

من أكون؟
(الحياة الصحية)

الحفاظ على صحة الجسم





اقرأ كل نشاط من الأنشطة التالية وحدد هل النشاط صحي أم غير صحي، ضع دائرة حول إجابتك.

١. إهمال تناول وجبة الإفطار كل صباح	صحي غير صحي
٢. اللعب بالخارج كل يوم	صحي غير صحي
٣. تناول الفاكهة والخضراوات	صحي غير صحي
٤. النوم لمدة سبع ساعات في الليلة	صحي غير صحي
٥. التحدث في مشاجرات مع أصدقائك باستمرار	صحي غير صحي
٦. الإفصاح عن مشاعرك عند الشعور بالحزن أو الغضب	صحي غير صحي

٧. تناول الحلوى والوجبات الخفيفة بدلاً من وجبة الغذاء	صحي	غير صحي
٨. مشاهدة التلفزيون ولعب ألعاب الفيديو لساعات طويلة	صحي	غير صحي
٩. شرب الماء على مدار اليوم	صحي	غير صحي

محمد خلف





اكتب ثلاثة اختيارات جيدة حددتها لهذا الأسبوع، ثم ارسـم صورة تعبر عن المشاعر التي ستشعر بها صندعاً تقوم بهذه الاختيارات.

١. الحصول على قسط كافٍ من النوم.

٢. التمتع بجسم نشيط.

٣. تناول أطعمة صحية.

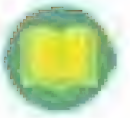
شعوري إذا قمت بهذه الاختيارات.

محمد خلف



ص ٣٠

عادات صحية



اقرأ النص، وظلل أو ضع خطاً تحت كيفية استفادة جسمك من كل عادة صحية، ثم أجب عن الأسئلة.



الحصول على قسط كافٍ من النوم: هل نمت متأخراً في إحدى ليالي الدراسة؟ كيف شعرت في الصباح الباكر؟ إذا لم تحصل على قسط كافٍ من النوم، فستشعر بالعصبية. لا بد أن ينام الأطفال في المرحلة الابتدائية لمدة بين ١٠ و١٢ ساعة في كل ليلة؛ فالحصول على قسط كافٍ من النوم يساعدك على التفكير بشكل أفضل، كما يساعدك في الحفاظ على صحة جسمك والشعور بالنشاط.

يساعدنا النوم على تذكر ما تعلمناه أثناء اليوم الدراسي.

محمد خلف



التحلي بسلوك إيجابي وهادئ؛ لتسبب مشاهدة التلفزيون وألعاب الفيديو لساعات طويلة في إضاعة الوقت والانشغال عن الأمور المفيدة. من الضروري التعامل مع أي مشكلة بسلوك إيجابي. حاول أن تخصص وقتاً للاستمتاع بالنشطة غير مرهقة تساعدك على الاسترخاء. ومن ضمن هذه الأنشطة: القراءة والخروج في نزهة. فالتحلي بسلوك إيجابي يساعد على تحسين حالتك المزاجية، كما يساعد الهدوء والتحلي بسلوك إيجابي جسمك على التصدي لبعض الأمراض.

القراءة نشاط يبعث على الهدوء والاسترخاء.



الفاكهة والخضراوات والحبوب أطعمة صحية ومفيدة لأجسامنا.

تناول الأطعمة الصحية، لن يترك تناول الطلوي بين الحين والآخر، ولكنك ستستمر جسمك إذا تناولت هذا النوع من الطعام يوميًا. من المهم التفكير في خيارات الطعام الذي تتناوله بعناية. أما الطعام الصحي، فيمد جسمك بالعناصر المفيدة ويمنحك الطاقة اللازمة للعمل واللعب.



رياضة مثل كرة القدم تمنح الأطفال النشاط.

التمتع بجسم نشيط: إن ممارسة التمارين الرياضية أو المشي لمدة ساعة يوميًا يساعدك في بناء جسم قوي ونشط، كما أنها تحسن حالتك المزاجية وتساعدك على التركيز أثناء الدقائق.

محمد خلف

محمد خلف

ص ٣١

الحصول على قسط كافٍ من النوم

١. اذكر سببًا واحدًا لأهمية الحصول على قسط كافٍ من النوم

يساعدك على التفكير بشكل أفضل

٢. متى تستيقظ للذهاب إلى المدرسة؟

الساعة السابعة صباحًا

٣. متى يجب أن تنام لتحصل على ١٢ ساعة من النوم؟

الساعة السابعة مساءً

محمد خلف

التحلي بسلوك إيجابي وهادئ

٤. اذكر نشاطًا واحدًا من النص السابق يساعد على الاسترخاء.

القراءة

٥. اذكر أحد أنشطة الاسترخاء الممتعة غير واردة في النص السابق.

الرسم

٦. ما تأثير تناول الكثير من الحلوى على جسمك؟

تناول الكثير من الحلوى يضر الجسم.

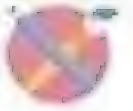
٧. ما الوجبة الخفيفة الصحية المفضلة لديك؟

تناول سندوتش كبد.

التمتع بجسم نشيط.

٨. كيف يساعدك الجسم النشط في دراستك؟

يساعد على التركيز أثناء المذاكرة.



اقرأ الأنشطة المذكورة في المخطط، وأضف أهدافك الثلاثة، ثم استخدم هذا المخطط لتضع علامة أمام الأنشطة التي تمارسها يوميًا للحفاظ على صحة جسمك.

عادة صحية	الجمعة	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	الجمعة
الحصول على قسط كافٍ من النوم	✓	✓	✓		✓	✓
التخلي بسلوك إيجابي وهادئ						
تناول الأطعمة الصحية						

محمد خلف

التمتع بجسم نشيط

الاهتمام بالنظافة الشخصية

تنمية الهواية المحببة لدي

شرب الماء على مدار اليوم



ابتكر نشاطًا يساعد على تنشيط عقلك. اكتب نشاطك وضع وصفًا مختصرًا له وارسم صورة لنفسك وأنت تمارسه، ثم اكتب طريقة واحدة تساعد في الحفاظ على صحة جسمك.

العد بالقفز

نشاط يساعد على تنشيط عقلك

وصف النشاط:

١. يقوم التلميذ بالعد بالقفز بمقدار ٢ (٢ ، ٤ ، ٦ ، ٨ ، ...)
٢. يقوم التلميذ بالعد بالقفز بمقدار ٣ (٣ ، ٦ ، ٩ ، ...)
٣. يقوم التلميذ بالعد بالقفز بمقدار ٤ (٤ ، ٨ ، ١٢ ، ...)
٤. يقوم التلميذ بالعد بالقفز بمقدار ٥ (٥ ، ١٠ ، ١٥ ، ...)

محمد خلف

محمد خلف

ص ٣٥



كيف يساعد هذا النشاط في الحفاظ على صحة أجسامنا؟

يحافظ على تنشيط الذاكرة والعقل .



انظر إلى الصور، ما أوجه التشابه والاختلاف بينها ؟ أكمل الجمل أسفل كل صورة.



سبب التشابه

محمد خلف

أن كلا منهما له غطاء خارجي يحميه .

سبب الاختلاف

يمكن تقشير البرتقالة ولا يمكن تقشير الجلد .



اقرأ النص، ثم ضع خطًا أسفل الجمل التي توضح دور الجلد كمصدر للحماية. ضع دائرة حول طرق حمايتك لجلدك.



محمد خلف

يُشكل الجلد طبقة حماية لجسمنا ضد كل ما يتعرض له، كما يحمينا من الجراثيم وأشعة الشمس الضارة. ويحافظ على السوائل داخل الجسم ويساعد على تنظيم درجة حرارته. يزن الجلد حوالي ٤ كيلوجرامات، وهو العضو الأكبر في جسمنا.

يتكون الجلد من عدة طبقات. فبعضها طبقات يمكن رؤيتها، أما البعض الآخر، فيكون داخليًا لا يمكن رؤيته. ويساوي سُمك طبقة الجلد العلوية نصف سُمك ورقة.

يتجدد جلدنا باستمرار! مما يساعد على الحصول على جلد صحي وسليم، حيث يوفر الجلد للجسم طبقة حماية مثالية.



محمد خلف

يتضرر جلدنا من أشعة الشمس، ولذا يفرز مادةٌ تحميها من أشعتها الضارة عندما نتعرض لها. استخدام واقي الشمس يساعد في حمايتنا من أشعة الشمس الضارة، كما أن أفضل طريقة للحماية من الشمس هي ارتداء ملابس تغطي جسمنا. علينا الاهتمام بجلدنا ليحمينا راسًا.



الجانب المقطبي بطبقة من واقى الشمس

أتوقع...

أن يتغير لون الورقة .

محمد خلف

الجانب المقطبي بطبقة من واقى الشمس

أتوقع...

أن يحمي واقى الشمس الورقة
ويحافظ على لونها الأساسي .

ألاحظ...

استمرار لون الورقة .

ألاحظ...

لم يتغير لون الورقة .



ص ٤٠

الدرس ٤

استنتاجات البحث

محمد خلف

استخدم المعلومات التي سجلتها أثناء البحث للإجابة عن الأسئلة.

١. ماذا حدث للجانب الذي لم يوضع عليه واقي الشمس؟ هل تغير لون الورقة أم لا؟

استمرار لون الجانب الذي لم نضع عليه واقي الشمس
وتغير لونه.

٢. ما أوجه الاختلاف بين الجانب الذي وضع عليه واقي الشمس والجانب الآخر الذي لم يوضع عليه واقي الشمس؟

لم يتغير لون الجانب الذي وضع عليه واقي الشمس بينما
الجانب الآخر تغير لونه.

محمد خلف

٢. رأيت تأثير واقي الشمس على الورقة، في رابك كيف يؤثر واقي الشمس على الجلد؟

يحافظ على لون الجلد.

٤. من خلال البحث، ماذا تعلمنا عن أهمية استخدام واقي الشمس؟

يحمي الجلد من أشعة الشمس الضارة.



٧. ضع قاعدة الإصبع على المنقطة في وضع مستوي، ثم اسحب الخيط لتتمكن من تحريك الإصبع.

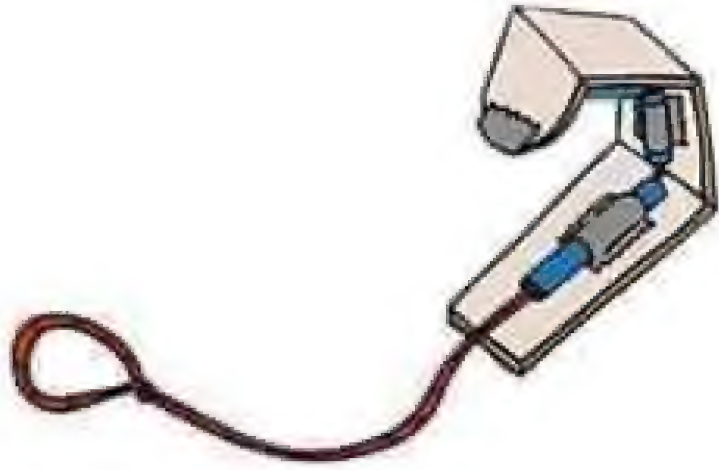
اجب عن الأسئلة.

١. ما الجزء الذي يرمز إلى العضلات في النموذج؟

الخيط

٢. ما الجزء الذي يرمز إلى العظام في النموذج؟

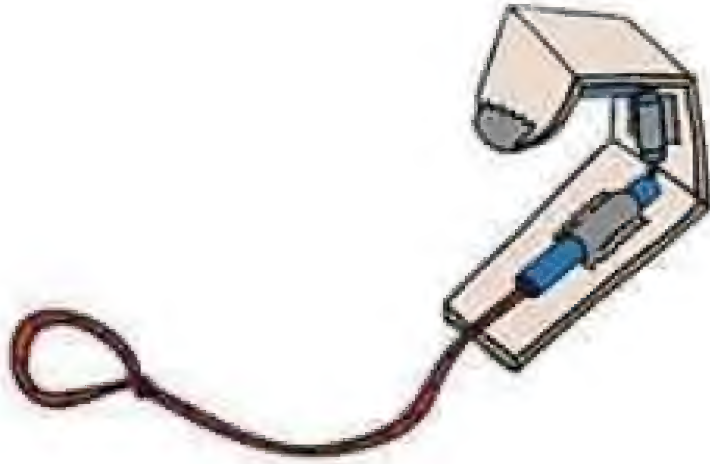
أجزاء الشفاطة



محمد خلف

٣. كيف تعمل العظام والعضلات في النموذج على تحريك الإصبع؟

يعمل الخيط كوتر يساعد الإصبع على الإنثناء غير أن العضلات
تسحب الأوتار لجعلها تتحرك.



محمد خلف

٣. كيف تعمل العظام والعضلات في النموذج على تحريك الإصبع؟

عندما نحرك الخيط تتحرك أجزاء الشفافة أيضا حيث يرفع

الخيط أجزاء الشفافة مما يساعد الإصبع على الإنثناء.

المقرمشات بعد عملية الهضم	المقرمشات قبل عملية الهضم
تتفتت المقرمشات وتذوب .	تظهر بوضوح في قطع صغيرة .

محمد خلف

ذوبان المقرمشات في عصير الليمون .

اجب عن الأسئلة.

١ . لماذا تحتاج أجسامنا إلى هضم الطعام الذي نأكله؟

حتى يستفيد الجسم منه وتحمل العناصر الغذائية في الدم
لتمد جميع أجزاء الجسم بالطاقة .

٢ . ما وظيفة المعدة في عملية الهضم؟

تفتت الطعام جيدًا ، وبعدها ينتقل الطعام إلى الأمعاء الدقيقة لاستكمال الهضم .

الصف الثالث الابتدائي

اكتشف

الفصل الثاني

درس ١٦ : ٢٠



ص ٤٨

قلبي



اكتب ثلاث أسطر عن القلب

محمد خلف



القلب يضخ الدم إلى جميع أجزاء جسمك
القلب عضو عضلي بحجم قبضة اليد
يدق القلب عدة مرات في الدقيقة



www.Cryp2Day.com

موقع مذكرات جاهزة للطباعة



مارس مع زميلك كل نشاط لمدة 10 ثانية ثم دقيقة واحدة ثم دقيقتين. سجل نبضك على الفور بعد الانتهاء من النشاط. واجمع عدد النبضات 4 مرات لتحصل على معدل ضربات القلب في الدقيقة. وبعدها أضف نشاط آخر من عندك واحسب معدل ضربات القلب ثم أجب عن الأسئلة بعد انتهائك.

١. في اعتقادك، ما معدل ضربات قلبك أثناء ممارسة الأنشطة المختلفة؟

يزيد معدل ضربات القلب عند ممارسة الأنشطة.

٢. وضع سبب اعتقادك. لأنني ابذل مجهود أكبر عند ممارسة الأنشطة.



معدل ضربات القلب = عدد الضربات في الدقيقة

(تُحسب النبضات لمدة 10 ثانية وتُجمع 4 مرات)

مثال: إذا كان عدد النبضات خلال 10 ثانية = 17 نبضة إذن عدد ضربات القلب خلال الدقيقة الواحدة = $17 + 17 + 17 + 17 = 68$ ضربة في الدقيقة

نشاط	الوقت المستغرق	احسب معدل ضربات القلب
المجنون	10 ثانية	$18 = \underline{\quad} + \underline{\quad} + \underline{\quad} + \underline{\quad} + 18$
	دقيقة واحدة	$72 = 18 + 18 + 18 + 18$
	دقيقتان	$144 = \underline{\quad} + \underline{\quad} + 72 + 72$
المشي	10 ثانية	$22 = \underline{\quad} + \underline{\quad} + \underline{\quad} + \underline{\quad} + 22$
	دقيقة واحدة	$88 = 22 + 22 + 22 + 22$
	دقيقتان	$176 = \underline{\quad} + \underline{\quad} + 88 + 88$

$\underline{28} = \underline{\quad} + \underline{\quad} + \underline{\quad} + \underline{28}$	١٥ ثانية	الجري في المكان
$\underline{112} = \underline{28} + \underline{28} + \underline{28} + \underline{28}$	دقيقة واحدة	
$\underline{224} = \underline{\quad} + \underline{\quad} + \underline{112} + \underline{112}$	دقيقتان	
$\underline{33} = \underline{\quad} + \underline{\quad} + \underline{\quad} + \underline{33}$	١٥ ثانية	ممارسة ألعاب الكمبيوتر
$\underline{128} = \underline{33} + \underline{33} + \underline{33} + \underline{33}$	دقيقة واحدة	
$\underline{256} = \underline{\quad} + \underline{\quad} + \underline{128} + \underline{128}$	دقيقتان	

$\underline{30} = \underline{\quad} + \underline{\quad} + \underline{\quad} + \underline{30}$	١٥ ثانية	السباحة
$\underline{140} = \underline{30} + \underline{30} + \underline{30} + \underline{30}$	دقيقة واحدة	
$\underline{280} = \underline{\quad} + \underline{\quad} + \underline{140} + \underline{140}$	دقيقتان	

محمد خائف

١. ما أوجه الاختلاف بين معدل نبضك أثناء الجري في المكان لمدة دقيقتين وممارسة ألعاب الكمبيوتر لمدة دقيقتين؟

معدل النبض أثناء الجري في المكان أقل من معدل النبض عند ممارسة ألعاب الكمبيوتر .



ص ٥١

الدرس ٨

تصميم شجرة عن الحقائق الصحية

اكتب الحقائق المهمة التي تعلمتها على أوراق الشجرة. لون كل ورقة ثم قصها أو انسخ الحقائق الخاصة بك على أوراق شجر من الورق المقوى.

يشكل الجلد طبقة حماية
لجسمنا ضد كل ما يتعرض له.

العضلات والعظام يمثلان
درعاً قويا للأعضاء اللينة مثل القلب
والرئتين والمخ.

محمد خلف

المعدة تقوم بهضم الطعام .

محمد خلف

القلب يضخ الدم إلى جميع أجزاء الجسم .



مارس المصنف الذهني للأفكار داخل مجموعة الخبراء ، ما الحقائق المهمة التي ترغب في إضافتها إلى قمتك ؟ اكتب أكبر عدد ممكن من الأفكار .

محمد خلف

١. القلب واحد من أهم الأعضاء في الجسم .

٢. القلب عضو عضلي يضخ الدم في جسم الإنسان .

٣. يتكون قلب الإنسان من أربع حجرات مفصولة عن بعضها بحواجز وصمامات .

٤. القلب هو المحرك الذي يغذي أكثر من ٣٠٠ مليون خلية في جسم الإنسان

ويزن القلب في المتوسط بين ٢٥٠ : ٣٠٠ جرام .

٥. تعتبر ممارسة الرياضة والابتعاد عن التوتر واتباع نظام غذائي من العادات

الصحية التي تحافظ على القلب .

٦. يعتبر الضحك من أهم الأسباب للحفاظ على صحة القلب .

محمد خلف

ص ٥٥

المسودة



اتبع تعليمات المعلم، واكتب أفكارك في جمل كاملة.

الجملة الافتتاحية:

يُعد القلب واحدًا من أهم الأعضاء في الجسم.



اقرأ كل خطوة، واكتب شرحاً لكل خطوة بعد إجراء مناقشة الفصل ثم ضع علامة (✓) داخل المربع بعد الانتهاء من كل خطوة في الكتابة.

☐ التحليل هو ممارسة العصف الذهني للأفكار. ويشمل التفكير ،
وتدوين الملاحظات ، وتنظيم أفكارنا ، كما يتضمن جمع المعلومات .

☐ الميزة هي ترتيب الأفكار في الجمل والفقرات للحفاظ على
التنظيم الجيد للمعلومات للقارئ .

☐ المراجعة أن نراجع مسودتنا للتأكد من أنها واضحة وأن اللغة

والتهجي والقواعد صحيحة.

☐ النشر سنكتب النسخ النهائية المصححة . هذه هي النسخة

التي سيقراها الآخرون

محمّد خلف

حقائق مهمة يجب معرفتها :

محمد خائف

القلب عضو عضلي يضخ الدم في جسم الإنسان فهو المسئول عن ضخ الدم المحمل بالأكسجين والمواد الغذائية وغيرها مما تحتاجه جميع خلايا الجسم، ويتكون قلب الإنسان من أربع حجرات مفصولة عن بعضها بحواجز وصمامات، والقلب هو المحرك الأساسي الذي يغذي أكثر من ٣٠٠ مليون خلية في جسم الإنسان، ويزن القلب في المتوسط بين ٢٥٠ : ٣٠٠ جرام، وتعتبر ممارسة الرياضة والابتعاد عن التوتر واتباع نظام غذائي من العادات الصحية التي تحافظ على القلب .

محمد خلف

الجملة الختامية :

يعتبر الضحك من أهم الأسباب للحفاظ على صحة القلب.



اتبع تعليمات المعلم. وضع علامة (✓) داخل المربع بعد الحصول على مساعدة من زميلك لتعديل ما كتبت.

استخدمت علامات ترقيم صحيحة، وأضفت نقطة في آخر كل جملة.	✓
تأكدت من الاستخدام الصحيح لحروف العطف والضمائر وأدوات الاستفهام.	✓
صححت الأخطاء الإملائية الناجمة عن التهجئة.	✓
عبّرت عن أفكاري بجملة كاملة مكونة من أسماء وأفعال صحيحة.	✓
رتبت الجمل ترتيبًا منطقيًا.	✓

الدرس ١٠

ص ٥٧

اقم نفسي



اقرأ كل عبارة . وفي كل صف ،
لون نجوم المربع الذي يصف
مجهودك .

محمد خلف

☆☆☆	☆☆	☆	المستوى الدراسي
☆☆☆ استطعت تحديد ومشاركة الجهد من المعلومات عن الطد، والعسلات، والهيك العظمي، والمعد، والقلب.	☆☆ استطعت تحديد ومشاركة معلومة عن الطد، والعسلات، والهيك العظمي، والمعد، والقلب.	☆ استطعت تحديد ومشاركة معلومة عن الطد، والعسلات، والهيك العظمي، والمعد، والقلب، وأشاركها بمساعدة المعلم والزملاء.	
☆☆☆ استطعت كتابة جمل واحدة تعكس الفهم الصحيح عن أجزاء جسم الإنسان.	☆☆ استطعت كتابة جمل واحدة تعكس ما أعرفه عن جسم الإنسان.	☆ استطعت كتابة جمل توضح ما أعرفه عن جسم الإنسان بمساعدة المعلم والزملاء.	جودة الأداء
☆☆☆ يمكنني استخدام قائمة التعليل بفردي أثناء تعديل ما تكتبه مع أحد الزملاء. كما يمكنني إنشاء قوائم تعليل نفسي لاستخدامها في المهام الأخرى.	☆☆ استطعت استخدام قائمة التعليل بفردي أثناء تعديل ما تكتبه مع أحد الزملاء.	☆ استطعت استخدام قائمة التعليل أثناء تعديل ما تكتبه بمساعدة أحد الزملاء.	المهارات التحصيلية



صف شكل المكان الصحي الموجود في مدرستك. ارسم صورة، ثم ضع عنواناً لصورتك.

المقصف المدرسي

محمد خلف





اقتراح أنشطة لمقصف المدرسة

الدرس ٢

ص ٦٣

محمد خلف

اقرأ القصة التالية. اذكر كيف تختلف أفكارك عن أفكار رشاد، وبيدها أجب عن الأسئلة قبل قراءة القصة.

اكتب ثلاث أنواع ترغب في وجودها في المقصف

فيشار

عصير

كشري

كان جميع التلاميذ في غرفة الأستاذ محمود متحمسين للذهاب إلى القفل وعرض أفكارهم عن الطعام الذي يرغبون في وجوده بالمقصف تحدث رشاد وزينة عن التراحاتهما قبل بدء الدرس، وتفاعلا بين أفكارهما مختلفة تماماً.

بدأت زينة في عرض قائمتها، وقالت: الأنواع الثلاثة التي أريد في وجودها بالمقصف هي الفشار، والعصير الطعيب، والفلاح.

أطعمة غير صحية



أطعمة صحية



محمدا خلف





نظامي الغذائي

الفرص ٣

ص ٩٧

محمد خلف

هنا التمرينات التالية التي من خلالها يمكنك التعرف على النظام الغذائي في جسمك.

النظام الغذائي يشير إلى نوع الطعام الذي يتناوله الشخص بانتظام.
ويتميز أنواع السكريات التي يتناولها الشخص بانتظام.

١. ما هي الأطعمة التي تتناولها بانتظام؟

وصف الإفطار	وصف الغداء	وصف العشاء	الوصف الإضافي
- جبن - لبن - خبز	- أرز - دجاج - فاصوليا - سلطة خضراوات	- فول - خبز - بيض - جبن	- كيك - عصير فاكهة

النظام الغذائي يشير إلى نوع الطعام الذي يتناوله الشخص بانتظام.

١ - فكر في نظامك الغذائي- بناءً على القائمة التي وضعتها، اذكر الطعام الذي، بالعناصر الغذائية التي تساعد جسمك على النمو الصحي.

اللبن - البيض - الدجاج - سلطة الخضراوات - الخبز
المانجو - الفول - الفاصوليا

محمد خلف

ص ٦٨

أنا خبير



أبحث مع زملائك في مجموعة الخبراء عن إجابات الأسئلة التالية. فكل في أكبر عدد من أنواع الطعام الموجود بها هذه العناصر الغذائية.

العنصر الغذائي الذي اخترته هو [ضع دائرة حول عنصر واحد]

كربوهيدرات

دهون

بروتينات

بروتينات

١. اشرح العنصر الغذائي الذي اخترته

البروتينات هي وحدة البناء الرئيسية للعضلات وتدخل في تركيب خلايا الجسم.

٢. كيف نستفيد منها من العنصر الغذائي الذي اخترته

يقوم البروتين ببناء أنسجة الجسم ويعطي العظام قوتها ومرونتها.

٣. ما الطعام الذي يحتوي على العنصر الغذائي الذي اخترته

الحليب - البيض

اللحوم - الدجاج - الأسماك

محمد خلف



التعلم من زملائي

الدرس ٤

ص ٦٩

محمد خلف

اكتشف معلومات عن عنصرين غذائيين لم تبحث عنهما، ثم سجل ما تعلمته.

اسم العنصر الغذائي	وصف العنصر الغذائي	كيف يساعد جسمك؟	ما أنواع الأطعمة التي تحتوي على هذا العنصر الغذائي؟
كربوهيدرات	تعد الكربوهيدرات أحد مصادر الطاقة الرئيسية للجسم وتتكون بشكل أساسي من السكريات والنشويات	تزود الجسم بالطاقة اللازمة لكل النشاطات.	سكر الطعام ومنتجات الألبان والفواكه والعصير والمكرونة والأرز

اسم العنصر الغذائي	مصدر العنصر الغذائي	أين يوجد هذا العنصر الغذائي؟	من أين يتواجد هذا العنصر الغذائي؟
الدهون	الدهون هي مصدر للعديد من الفيتامينات	تدخل في بناء الخلايا وحماية أعضاء الجسم الداخلية	منتجات الحليب والألبان والأجبان والزبد والسمن
			محمد خلف

المعادن مواد يحتاجها الإنسان ليتمتع بصحة جيدة. فالمعادن تساعد على بناء عظام وأسنان قوية.

محمد خلف



لعبة البحث عن العناصر الغذائية



سيمتلئك المعلم بخلاصة بها اسم نوع واحد من أنواع الطعام، وعليك المشاركة في لعبة البحث لاكتشاف أنواع العناصر الغذائية الموجودة في هذا الطعام.

اللبنة

الطعام	
كربوهيدرات	لا
بروتين	لا
دهون	لا
فيتامين	لا
معادن	لا

البرغل

الطعام	
كربوهيدرات	<input type="checkbox"/>
بروتين	لا
دهون	<input type="checkbox"/>
فيتامين	لا
معادن	لا

المشك

الطعام	
كربوهيدرات	<input type="checkbox"/>
بروتين	لا
دهون	<input type="checkbox"/>
فيتامين	لا
معادن	لا

محمد خلف

محمد عظام

الأسباب	النتائج
السبب يمكن أن يؤثر تناول كميات كبيرة من السكريات في القلب.	التأثير يعرض القلب للأمراض ويمكن أن يلحق به الضرر مع مرور الوقت
السبب يمكن أن يؤثر تناول كميات كبيرة من السكريات في الحالة المزاجية.	التأثير تناول السكريات بشكل مفرط يجعلك قلقًا وعصبيًا
السبب يمكن أن يؤثر تناول كميات كبيرة من السكريات في الأسنان.	التأثير يضر الأسنان ويصيبها بالتسوس
السبب يمكن أن يؤثر تناول كميات من السكريات أكثر من التي يحتاجها الجسم للحصول على الطاقة.	التأثير يؤدي إلى زيادة غير صحية في وزن الجسم



تناول وجبة خفيفة

اقرأ القصة، ثم ضع دائرة حول الحقائق المهمة المذكورة في القصة.

محمد خلف

تحدث ياسين مع والدتها في المطبخ وهي تأكل وجبة خفيفة بعد اللعب مع أصدقائها في الخارج.

قالت ياسين: يا أمي، شكراً لك على إعداد وجبة خفيفة لي، فلما جائتني بعداً.

استدارت الأم من أمام الموقد لتتحدث مع ياسين. وقالت: من الضروري أن يحصل جسمك على الطاقة مجدداً بعد اللعب. أعرف أنها واحدة من الوجبات الخفيفة المفضلة لديك.

أجاب ياسين: نعم، أحب تناول الفاكهة الموقوفة التي تمسحها سويت. وأظهر أنها صحية ومفيدة لأنها تعطينا ما نحتاجه. وأضافت قائلة: وهي تأكل التين المسكوك. فحينما نحفظ التين في الشمس، يفلد الماء الذي بداخله ولكنه يحتفظ بالعناصر الغذائية التي نحتاجها.

أري -

أري علبه مربى وعلبه طحينه مكتوب على كل منهما
المكونات وتاريخ الصلاحية والمعلومات الغذائية
وكيفية حساب القيم الغذائية لهما

اعتر -

الفكر في العناصر الغذائية الموجودة في علبه المربى وايضا علبه الطحينه وايضا الفكر في
كيفية حساب السعرات الحرارية الموجودة في علبه الطحينه والمربى ومكوناتها وهل هي
منتجات طبيعية ام مصنوعة

أسأل -

أسأل عن أشياء ومكونات لا أعرفها وايضا أسأل
عن الجرام وما المقصود بالسعرات الحرارية وما
فائدتها



قراءة المعلومات الغذائية

انظر إلى الملصقات، واقرأ المعلومات الغذائية المذكورة على الملصق.

محمد خلف

١. كمية من هذا

كمية بحسب الفرد، فارق بين هذه الكمية والكمية التي تتناولها

٢. المنطق من السعرات الحرارية

٣. الحد من تناول تلك العناصر الغذائية

المعلومات الغذائية

لكل شريحة (٣٥ جرامًا)

القيمة الغذائية اليومية	النسبة المئوية
٨٥ سعرا حراريًا	
١٩	دهون ١ جرام
١٩	١ - ١٠ جم من الدهون المشبعة
١٩	١٠ - ٢٠ جم من الدهون المشبعة
٢٠	كوليسترول ١ مجم
٢٠	صوديوم ٢.١ مجم
٢٥	قربوهيدرات ٩.٥ جم
١٧	البروتين ٢ جم
	سكرات ٢ جم
	مركبات ٢ جم
	فيتامين ١
	فيتامين ٢
	فيتامين ٣

٤. راقب النسبة المئوية للقيمة الغذائية اليومية

٥. أو أقل نسبة متوقعة

٦. أو أكثر نسبة متوقعة

٧. المسئول على كمية الطاقة من تلك العناصر الغذائية

إذا كنت تتناول من هذا المنتج من هذا المنتج، فراقب النسبة المئوية للقيمة الغذائية المذكورة على الملصق.

نستنتج القيمة الغذائية للعناصر الموجودة في المنتج
ومعرفة الطاقة التي سوف نحصل عليها

انظر إلى العناصر الغذائية المتصلة على هذه الصفحة الثلاث: القنب الطبية والعناصر الغذائية في المنتجات
الأخرى.

4. *Journal of Management Education* 24(1): 10-20

المعلومات الغذائية	
1. اسم المنتج: لحم الخنزير المقدد	
2. تاريخ الإنتاج: 15/05/2024	
3. تاريخ الانتهاء: 15/06/2024	
4. المكونات: لحم خنزير، ملح، فلفل أسود، بهار	
5. القيمة الغذائية لكل 100 جم:	
الطاقة	250 كcal
البروتين	15 جم
الدهون	10 جم
الكربوهيدرات	0 جم
الألياف	0 جم
السكريات	0 جم
الصوديوم	100 ملجم

© 2004 Blackwell Publishing Ltd *Journal of Internal Medicine* 255: 111–118

المعلومات الشخصية	
1- اسمك في القسم الأول:	
الاسم: محمد العبدالله	
رقم: 100	
2- اسمك في القسم الثاني:	الاسم: محمد العبدالله
3- اسمك في القسم الثالث:	الاسم: محمد العبدالله
4- اسمك في القسم الرابع:	الاسم: محمد العبدالله
5- اسمك في القسم الخامس:	الاسم: محمد العبدالله
6- اسمك في القسم السادس:	الاسم: محمد العبدالله
7- اسمك في القسم السابع:	الاسم: محمد العبدالله
8- اسمك في القسم الثامن:	الاسم: محمد العبدالله
9- اسمك في القسم التاسع:	الاسم: محمد العبدالله
10- اسمك في القسم العاشر:	الاسم: محمد العبدالله

$$\frac{1}{\Gamma} \int_0^T \left(\frac{\partial u}{\partial t}, v \right) dt = \frac{1}{\Gamma} \int_0^T \left(\frac{\partial u}{\partial t}, v \right) dt + \frac{1}{\Gamma} \int_0^T \left(\frac{\partial u}{\partial t}, v \right) dt$$

المعلومات الشخصية	
١- اسم الطالب في القسم المختار	
الدرجة: جامعة القاهرة	
السنة: 2011	
٢٢٩	الدرجة: امتحان القبول
الدرجة: امتحان القبول	
الدرجة: امتحان القبول	
الدرجة: امتحان القبول	
الدرجة: امتحان القبول	
٢٣٩	الدرجة: امتحان القبول
٢٤٩	الدرجة: امتحان القبول
٢٥٩	الدرجة: امتحان القبول
٢٦٩	الدرجة: امتحان القبول
٢٧٩	الدرجة: امتحان القبول
٢٨٩	الدرجة: امتحان القبول
٢٩٩	الدرجة: امتحان القبول
٣٠٩	الدرجة: امتحان القبول

حیوب الإفطار	مجموع الثمن	مجموع الكريات	بروتين
سلح حبوب الإفطار أ	١	٣	١
سلح حبوب الإفطار ب	١	٧	٣
سلح حبوب الإفطار ج	٣	١	٣

١. ما المنتج الذي يحتوي على أقل عناصر غذائية مفيدة ومضغطة؟ — منتج حبوب الإفطار أ

ما عليك على ذلك؟

لأن القيم الغذائية الموجودة في منتج حبوب الإفطار أ كالدّهون والبروتين والفيتامينات أقل من المنتجين الآخرين وايضا نسبة الصوديوم والسكريات مرتفعة جدا وهذا يضر بالصحة

٢. ما المنتج الذي يحتوي على أعلى عناصر غذائية مفيدة ومضغطة؟ — منتج حبوب الإفطار ب

ما عليك على ذلك؟

لأن القيم الغذائية الموجودة في منتج حبوب الإفطار ب كالبروتين والفيتامينات أكبر من المنتجين الآخرين

٣. كيف يساعد ملصق العناصر الغذائية على تحديد النوع المفضل من منتجات حبوب الإفطار؟

ملصق العناصر الغذائية يساعدني في تحديد أيهما أفضل وأكثر صحة عن الآخر في منتجات حبوب الإفطار

محمد خالف

المعلومات المهمة	الكتاب
ما أهمية الماء لجسم الإنسان؟	
يحافظ على تنظيم درجة حرارة الجسم بشكل صحيح. يساعد المفاصل على تلبية وظائفها بأفضل شكل. يساعد على سلامة العظام. يخلص الجسم من السموم والفضلات.	يساهم في المحافظة على درجة حرارة الجسم. يساعد على هضم الطعام بشكل أكثر فعالية. يؤثر في النشاط البدني والذهني للشخص.
لماذا نحتاج إلى شرب الماء؟	
يفقد جسمك كل يوم كميات كبيرة من الماء في صورة عرق وبول. ويفقد جسمك الماء على مدار اليوم أثناء التنفس. فإذا فقدت كمية كبيرة من الماء دون تعويضها، فستصاب بالجفاف.	تساعدك على التخلص من السموم - تزود جسمك بالطاقة - تحافظ على درجة حرارة الجسم - تساعد على التقليل من وزنك - تحافظ على نعارة بشرتك
هل تناولك أي مشروب سيعالج على رطوبة جسمك؟	
يُعتبر الماء العنصر الأساسي للترطيب ومن الضروري الحصول على كمية كافية منه	يتم ترطيب الجسم من خلال الحصول على الكمية الكافية من الماء لأداء وظائفه بشكل سليم، ومن المعروف أن الماء هو أفضل وسائل ترطيب الجسم الطبيعية



توضيح أهمية شرب الماء للآخرين

حدد طريقة لعرض أهمية شرب المياه والتي قد تكون في شكل تصميم إعلان أو تاليف الغنية عن الماء . وسجل أفكارك على المخطط. ثم اختر طريقة واحدة لتنفيذها .

ما الذي سأشاركه؟	كيف سأشاركه؟
<p>سأشارك أهمية شرب الماء للجسم وفوائده للحفاظ علي جسم الانسان</p>	<p>عن طريق تصميم اعلان عن أهمية شرب الماء لجسم الإنسان</p> <p>محمد خلف</p>



شرب الماء مهم لجسم الإنسان

أكمل فكرتك النهائية في أسفل الصفحة، واستخدم كلمات وصورًا تعبر عن رسالتك.

صحة عائلتي

أبرز فوائد الماء للجسم:

<p>3</p> <p>يسهل عملية الهضم والكبد من التخلص من الفضلات عن طريق البول والبراز.</p>	<p>2</p> <p>يحافظ على درجة حرارة الجسم في الدفء والبرد.</p>	<p>1</p> <p>يحافظ القلب الذي يعمل باستمرار على التقلص ويضخ الدم.</p>
		
<p>6</p> <p>يسهل التخلص من الفضلات والكبد من التخلص من الفضلات عن طريق البول والبراز.</p>	<p>5</p> <p>يحافظ على درجة حرارة الجسم في الدفء والبرد.</p>	<p>4</p> <p>يسهل عملية الهضم والكبد من التخلص من الفضلات عن طريق البول والبراز.</p>

لتصحيح: تناول كميات معتدلة من الماء يومياً. تناول بين ١.٥ و ٢ لتر. والبراز منه.



الحفاظ على الطعام بارداً

أولاً الشمس - وضع الثمرة حول الثلاجات التي لا تعرفها.

محمد خلف



تعد الثلاجات نوعاً من أنواع **التبريد** التي تستخدم لمثل الطعام بداخلها. وتعمل بالتيار الكهربائي لتبقي الطعام بارداً. كما يساعد على حفظ الطعام لمدة أطول. ومن أهم المميزات وفصل الثلاجات الكهربائية، اكتشاف الثلاجات طرق أخرى لمثل الطعام بارداً.

٥

الزير من وسائل من الثلاجات، ويستخدم بينهما الرمل والسا، وتوضع الثمرة بارداً داخل بعضها البعض. وسلا السلاحة الفارحة بينهما بالرمل. ثم يترك السا على الرمل، وتضع درجة حرارة الزير كلما تغير السا، ويحرق في الرمل، مما يؤدي إلى انخفاض درجة حرارة السلاحة الفارحة. الثمرة، وتبريد السلاحة على الطعام بداخلها.



يُفضل وضع الزير في الظل ليحصل بتغطيته أكثر حيث أن الشمس ترفع درجة حرارته بسرعة. كما أنه يعمل بشكل أفضل في مكان به هواء طلق لأن تيارات الهواء تساعد في تبريد السا بسرعة. ويمكن الاستفادة به في المناطق ذات المناخ الحار.

الكرة الأولى



نقوم بإحضار كولمان مياه
ونضع به قطع من الثلج
ونضع الطعام بعد تغليفه في
كولمان المياه

الكرة الثانية



علبة بلاستيك ويتم
تغليفها بورق
الألومنيوم ونضع
بداخلها قطع من
الثلج ثم نضع الطعام

محمد خلف

خطمة الشريط

شارك أفكارك مع فريقك، ثم اجمع الأفكار أو اجعل فكرة واحدة لتحسينها. ارفع تصميمك الوعاء بحيثك الملحام والادوات التي سيختبرها فريقك، ثم ضع اسمك لكل جزء من اجزاء رسمك بالادوات التي ستستخدمها.

التصميم النهائي



محمد خلف

تبادل التغذية الراجعة



استخدم استراتيجيات الإشارات الملونة مع فريق آخر لتبادل التغذية الراجعة عن التصميم الذي رسمته. ضع دائرة حول التغذية الراجعة التي تستخدمها.

نحتاج الى وعاء أعنى في حالة كثرة الأطعمة

١٠

اللون الأحمر

ما اقتراحاتك لتحسين رصة الوعاء؟

محمد خلف

غطاء الوعاء

اللون الأصفر

ما الجزء الذي بدأ محيراً في رصة الوعاء؟

ورق الالومنيوم وقطع الثلج

اللون الأخضر

ما الجزء الذي خلق هدف الحفاظ على الطعام بارداً في التصميم الذي رسمته؟

١١

محمد خلف

١٠ ما التذكرة التي يحتفظ على صورة في مكتب التفتيش بالحدود مع هذه التذكرة

ورق الألومنيوم لأنه يحتفظ بالثلج أطول فترة

١١ ما التذكرة التي لم يحتفظ على صورة في مكتب التفتيش

القش المبيل لأنه يحتفظ بالثلج أقل فترة

١٢

١٣ ما التذكرة التي يحتفظ عليها استمارة في وحدة - حفظ الشعار في التفتيش

ورق الألومنيوم وصندوق بلاستيك واكياس بلاستيك



خطة إنشاء منتصف المدرسة

ابتكر خطة التصميم والعرض التقديمي للمجموعة في الفترات التالية:

العنصر المطلوب وجودة في المنتصف

الطعام ووعاء لحفظ الأطعمة باردة

خطة التصميم

علبة بلاستيك ويتم تغليفها بورق الألومنيوم مع
كيس بلاستيك مغلف به قطع من الثلج وحوله
قش مبل بالماء ثم نضع الطعام في المنتصف
للحفاظ عليه باردا

العرض التقديمي

(إنك من المتحدث عن الطريقة التي يمكن أن يحسن بها هذا العنصر المادة السعيدة وشرح خطة التصميم. ثم ناقش رأي المجموعات الأخرى في كيفية
حل هذا العنصر.)

أهمية شرب الماء لجسم الإنسان

أهمية صنع وعاء ليحفظ لنا الأطعمة والماء وخطة تصميم الوعاء

الصف الثالث الابتدائي

اكتشف

الدرس 1 المحور الثاني الفصل الأول

محتوى متعدد التخصصات

محمد خلف

العالم من حولي

(الاهتمام بعالمنا)

الفصل الأول: آثار التغيرات البيئية



سجل ما تعرفه عن البيئات الطبيعية، ثم سجل تساؤلاتك. اترك العنود "تعلم" فارغاً لتستكملها في نهاية هذا الفصل.

محمّد خائف

البيئات الطبيعية

اعرف	تساءل	تعلم
<p>البيئة الطبيعية تشمل جميع الكائنات الحية، والعناصر غير الحية، التي توجد على كوكب الأرض بشكل طبيعي مثل جميع النباتات والحيوانات والكائنات الدقيقة، والتربة والصخور والغلاف الجوي والظواهر الطبيعية</p>	<p>هل الماء يوجد في جميع البيئات ؟</p> <p>هل الحيوانات والنباتات توجد في جميع البيئات ؟</p> <p>ما هي أنواع البيئات الطبيعية ؟</p>	

محمّد خائف

بيئتي المحلية



ارسم صورة فخرية لأحدى البيئات المحلية، ثم اذكر اسماء ٥ عناصر على الأقل في الصورة. على أن يكون من بينها حيوانات ونباتات وعناصر جماد موجودة في البيئة الطبيعية.



الكلب الجميلة التوضيح كيف يحصل الكائن الحي على ما يحتاجه من احتياجاته الأساسية.

بأي الحيوانات ————— يحتاجه ————— للطعام ————— تناول الحشرات الموجودة على الأرض

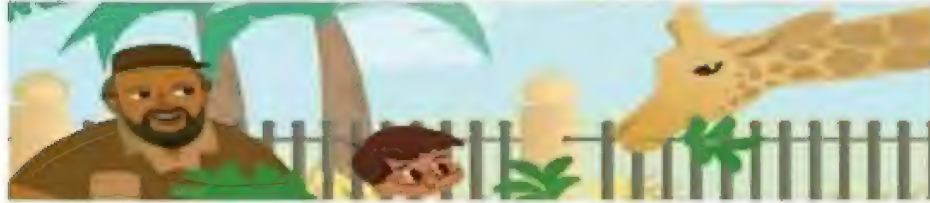
وظيفة الحارس في حديقة الحيوان

اقرأ الفقرة الآتية، ثم اجب عن السؤال التالي من خلال ما تعلمته عن الاحتياجات الأساسية والبيئات الطبيعية.

ذهب رشاد مع عائلته في رحلة إلى حديقة الحيوان بالجزيرة، وكان مستمتعاً بزيارة هذه الرحلة.

قال رشاد: لا يستحي الانتظار لرؤية كل الحيوانات. أعتقد أنني أريد أن أصبح حارساً في حديقة حيوانات عندما أكبر. ردت ياسر مبتعدة، لكنها اعتقد أنها وظيفة سهلة للغاية. فكل ما يجب أن يعرفه الحارس هو أنواع الغذاء المناسبة للحيوانات المختلفة. أجاب رشاد: بل يجب عليه التأكد من أن المكان ملائم لتعيش فيه الحيوانات لأن السور والمساحة الكافية من الأشجار المهمة التي تحتاجها جميع

سبعت والفتنهما الحوار الذي دار بينهما فقالت: أليس أحد حراس حديقة الحيوانات عندما نصل إليها. أعتقد أنه يجب على حارس يعرف كيف يجهز البيئة المناسبة لكل حيوان. وعليه أن يقدم للحيوانات الطعام المناسب لها. كما يتحمل المزيد من المسؤوليات أنه الحيوانات مهمة.



محمد خلف

مع من تتفق من شخصيات القصة؟ اذكر السبب.

اتفق مع الأم لأن حارس حديقة الحيوان يعرف كيف يجهز البيئة المناسبة لكل الحيوانات

المفردات: الكائنات الحية

اقرأ مخطط الأفكار وسجل ما تعلمته عن الكلمة الجديدة.

محمد خلف

الأسئلة (مكتوبة أو مرسومة)



التعريف

الكائنات الحية هي كائنات لديها قدرة على التنفس والنمو والتكاثر .. وتحتاج إلى الماء والهواء والغذاء مثل النباتات والحيوانات

الكائن الحي هو جميع ما خلقه الله سبحانه وتعالى على كوكب الأرض سواء كانت هذه المخلوقات حيوانية أو نباتية أو جراثيم

أرسلوها في جملة

الكائن الحي هو جميع ما خلقه الله سبحانه وتعالى على كوكب الأرض

ملاحظات (مفاتيح للتذكر وملاحظات وغير ذلك)

• كائن حي

كائن

توجد البيئة الطبيعية في أي مكان تتغير إليه حول العالم، وتسمى البيئات الطبيعية في الأماكن المختلفة بـتتبع أحوال الطقس، والنباتات، والحيوانات والأراضي فيها، اقرأ ما يلي لتعرف المزيد عن البيئات الطبيعية حول العالم.

محمد خلف

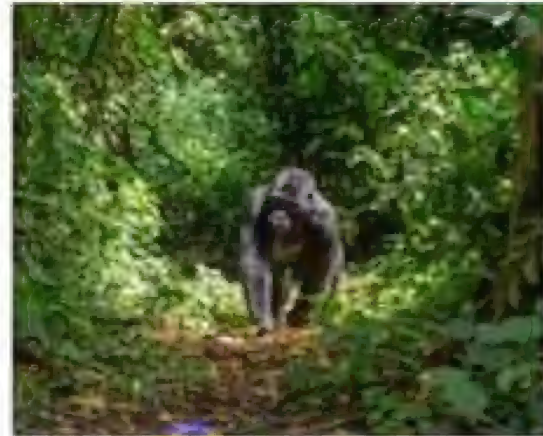
البيئات القطبية

توجد البيئة القطبية بالقرب من القطبين الشمالي والجنوبي، وتسمى بالبرودة وشدّة الرياح، يمكن أن تعيش بعض النباتات في المناطق الباردة وشديدة الرياح، مثل الصنوبريات القصيرة التي تنمو بالقرب من الأرض والطحالب التي تنمو على الصخور، كما يمكن أن يعيش أسد البحر وبعض الحيتان في المياه الباردة في المناطق القطبية. يغطي الثلج أجزاء كثيرة من البيئة القطبية، وتعيش الدببة القطبية، والتعاليب القطبية والبطاريق على الأرض. وتسمى البطاريق وتتجمع وتنام على الثلج، وتعيش في المياه بدلاً من الطعام.



الغابات المطيرة

تتلقى الغابات المطيرة بالأمطار وغرها من النباتات وتحتل الأسماك فيها كل يوم تقريباً، توجد الغابات المطيرة بالقرب من خط الاستواء في الأماكن الدافئة وتعيش فيها اليرباعات، مثل الضفادع التي تحتاج إلى ترطيب جلدتها وتعيش بعيد من الحيوانات التي تعيش في الغابات المطيرة على الأشجار لتفاد على قيد الحياة تعيش البغاوات والقردة على الأشجار، أما الثعابين الكبيرة فتزحف في الغابات المطيرة المتكئة، الدافئة، والرطبة. وتنتج الأشجار المطوية في تلك الغابات المطيرة معظم أشعة الشمس من الوصول إلى الأرض. ولذلك تنمو النباتات التي تنمو على الأرض بالأوراق الكبيرة التي تساعد على امتصاص الضوء.



محمد خلف

أعشاب طويلة وشجيرات
وحوانات مثل الطيور والكلاب
والأرانب البرية والاسود
والفهود

الأرض والرمال

المراعي الطبيعية

تتميز بمناخها الجاف كما تتميز المراعي
الطبيعية الاستوائية بالطقس الحار طوال
العام بينما المراعي الطبيعية المعتدلة
بالدفع صيفا والبرودة شتاء



محمد خلف

البيئات القطبية

تتميز بالبرودة وشدة الرياح

يوجد بهما كائنات حية

تتميز بمناخها الجاف وشدة الحرارة

المراعي الطبيعية



محمد خلف

١- توجد البيئة القطبية بالقرب من القطبين الشمالي والجنوبي،

٢ - البيئة القطبية تتميز بالبرودة وشدة الرياح.

٣ - المراعي الطبيعية هي مساحات مسطحة تتميز بمناخها الجاف.

٤ - تتميز المراعي الطبيعية الاستوائية بالطقس الحار، بينما طقس المراعي الطبيعية المعتدلة بالدفء صيفا والبرودة شتاء

الحيوان	البيئة الطبيعية	الموائل
القرود والثعابين	غابات استوائية	القرود والثعابين تعيش على الأشجار في الغابات بالقرب من خط الاستواء في الأماكن الحارة
الثعالب القطبية	بيئة قطبية	الثعالب القطبية توجد في البيئة القطبية بالقرب من القطبين الشمالي والجنوبي التي تتميز بالبرودة
الأسود والفهود	مراعي شبيهة	الأسود والفهود تعيش في بيئة حارة وتتغذى على الحيوانات التي تصطادها
السلحفاة	أرض رطبة	تتواجد في بيئات الأراضي الرطبة على المياه والأرض



المياه	القارة الآسيا
قارة أمريكا الجنوبية	قارة أوروبا
قارة أفريقيا	قارة أمريكا الشمالية
القطب الجنوبي	قارة استراليا
القارة القطبية الجنوبية	

المساحيق والكبريت أن يسلط الأشعجار



5



Downloaded At: 11:53 11 September 2009

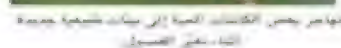


Fig. 4. $\Delta\epsilon = 0.001$, $\epsilon = 0.001$.

[illegible]

مکتبہ اہل بیت علیہ السلام، قم، ایران

بيئة المحيطات هي البيئة المناسبة
• لسكة القرش لأنها تلبي جميع
• احتياجاتها من طعام

[illegible]

2

• السلاحف البرية حيوانات تنتمي إلى فصيلة من الزواحف، لها أقدام ذات أصابع مخصصة للمسير على الأرض اليابسة وليس السباحة في الماء، وهي تمتاز بأن لها صدفة قوية تحميها من الأخطار والحيوانات المفترسة

محتند خلف

يمكن أن تؤثر التغيرات الطبيعية والأشياء غير النقية في قدرة الكائنات الحية على المستوى على استجابتها من البيئة

الجفاف

حدثت شحف الأسفل من التربة لدرجة بلوحة، تسبب الأرض جافة ويظهر بها تشققات، ويمكن أن تلحق الأضرار الصغيرة، والتجفاف، والتجفاف، ولا يستطيع الحيوانات الحياة على المستوى على ما يكفي من المياه، وقد يتسبب الحيوانات إلى الهجرة بحثًا عن المياه.



الحرائق

يمكن أن تشتعل الحرائق في الغابات عندما يتسرب الترق الأرض والأشجار الجافة، وتبدأ الحرائق أيضًا بسبب عدم سيطرة الإنسان على البرق التي قد تسقطها، ويمكن أن تدمر حرائق الغابات النباتات الطبيعية للحد من النباتات والحيوانات؛ لذلك تفسر الحيوانات إلى مغادرة بيئتها الطبيعية للحفاظ على حياتها بسبب القحط الناتج عن الحرائق في تلوين الهواء، والإضرار إلى ذلك يمكن أن تساهم الحرائق في التخلص من بقايا الأوراق والأشجار المنتشرة في أرض الغابة، مما يسمح بنقل العناصر الغذائية المهمة إلى التربة.



محتند خلف

الفيضانات

حدثت الفيضانات نتيجة لتدمير الغابات والتي تسبب غمرات ومياه كثيرة، بحيث تزيد كمية المياه من تلك التي يمكن للبيئة الاحتفاظ بها، ويمكن أن تدمر الفيضانات التربة والنباتات، وتفسد الحيوانات التي لا تستطيع العيش في المياه إلى الهجرة من منطقة الفيضانات يمكن أيضًا أن تلحق الفيضانات الضرر والعناصر السامة إلى الأرض.



التلوث

يمكن أن يحدث التلوث نتيجة لتلوثات طبيعية مثل البراكين، كما يمكن أن تلحق الإنسان في حدوث التلوث بالغاز، القمامة أو التخلص من النفايات الكيميائية في البحار، واستخدام الآلات التي تلوين الهواء، وترك الغابات على الأرض، ويمكن أن يضر تلوين الهواء والماء والأرض النباتات الطبيعية، ويضر المياه العذبة.





مناخ جاف في الأراضي



تستخدم الماء في طريق على سطح المحيط

محتد خلف

محتد أم شارة

لا يجب الصورة ولكن في الطريق التي قد يستخدمها كل واحد من في إقامة الحياة أو الإضرار بها.





سلطعون بحيري في المياه العذبة يتغذى على براعم النباتات.



شكل أسماك رأس الأعشى غيرها من الأسماك والسمكيات.



حيوانات الكنغر تكثر في المراعي.



مناجب نظفي الشجر المساقط من الأشجار.

حيوان الكنغر

الطرق التي يؤثر بها في البيئة بالتفصيل



يأكل المراعي فيائر على الغطاء النباتي

عندما يأكل الكنغر النباتات هيكل الأكسجين

الطرق التي يؤثر بها في البيئة بالتفصيل

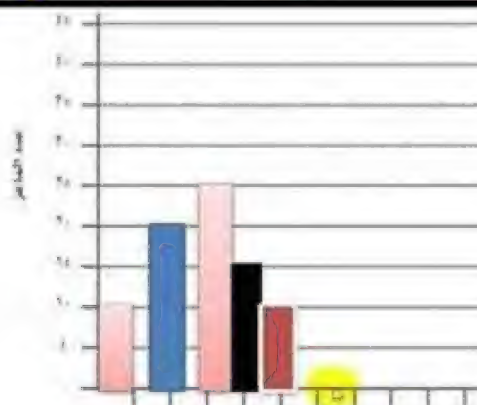


الكنغر لا ينبعث منه غاز الميثان الذي يسبب الاحتباس الحراري وخلق في مناخ الجو في البيئة دوننا عن باقي الحيوانات

صورة للكنغر الذي يتغذى



عدد الماعز في البيئة في عام (مجموع)	عدد الماعز في البيئة	العدد (مجموع)
١٠	١٠	١
٢٠	١٠	٢
٢٠	٢٠	٣
١٥	٢٥	٤
١٠	١٥	٥



ارتفع العدد في الجولة الأولى والثانية والثالثة ثم
بدأ في التناقص في الجولات التالية

بدأ العدد يقل في العام التالي بسبب
نقص الاحتياجات الأساسية من موارد
البيئة

في العام التالي قل عدد الماعز أكثر وهاجر إلى مكان
آخر بحثاً عن احتياجاته الأساسية من البيئة

١٢

بسبب نقص الاحتياجات الأساسية من موارد البيئة

محمد خائف

الجفاف والفيضان يسبب نقص الطعام من عشب
واحتياجات الماعز من موارد البيئة الأساسية التي
تساعده على الحياة والتكاثر

١٥. أن نقص الاحتياجات الأساسية (الطعام، الماء، المأوى) من
موارد البيئة يؤدي إلى نقص عدد الماعز



تصميم كتيب



أكمل الصريعات لتصميم كتيب يحتوي على معلومات.

محمد خلف

مشكلة تحتاج إلى حل

تلوث البيئة (تلوث الماء)

تأثير المشكلة

إصابة جميع الكائنات الحية بأمراض معدية،
ويزيد من عدد الوفيات للكائنات في البيئة
الإضرار بالثروة السمكية

سبب المشكلة

إلقاء المخلفات الناتجة عن المصانع في المياه
إلقاء النفايات في المحيطات
تسرب النفط في المسطحات المائية

مصدر المعلومات الأخرى

الانترنت

كتاب تلوث البيئة

حلول مقبلة

(ما يمكننا القيام به)

معالجة مياه الصرف الصحي
وعدم إلقائها في المياه

عدم إلقاء المخلفات والنفايات في المياه

التقليل من استخدام المبيدات
الزراعية والأسمدة

الصف الثالث الابتدائي

اكتشف

محمد خلف

الدرس 1 المحور الثاني الفصل الثاني

الفصل الثاني

محمد خلف

العالم من حولي
(الاهتمام بعالمنا)

المياه على كوكبنا





الماء مهم لجسم الإنسان، لأنه يحميه من الإصابة
بكثير من الأمراض

ا

للماء دوراً رئيسياً في عملية الهضم، وامتصاص الغذاء

ل

من المهم أن ننظف أنفسنا وطعامنا بالماء

ح

يساعد الماء في تنظيم درجة حرارة الجسم

ي

المياه ضرورية لتحضير الأطعمة المختلفة

ا

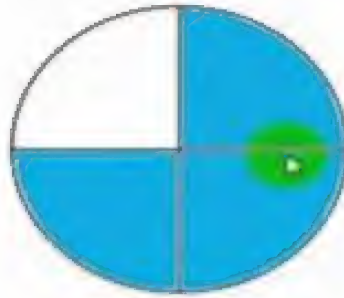
المياه تساعد في المحافظة على نظافة المنازل

هـ

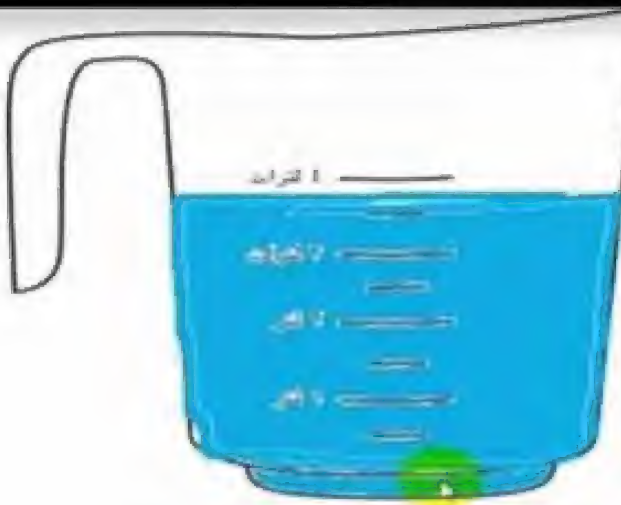
الموارد المائية في العالم



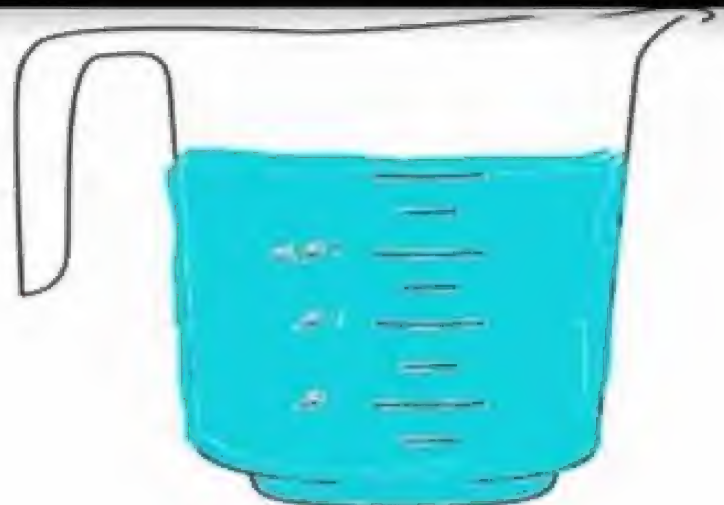
لون ثلاثة أرباع الدائرة باللون الأزرق، ثم لون كمية المياه الموجودة في كل وعاء وأنت تتابع عرض المعلم.



محمد خلف



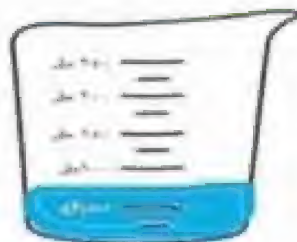
الماء المالح



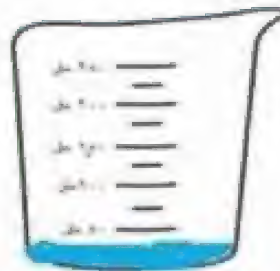
إجمالي كمية الماء



المياه المستخدمة



الماء في حالة متجمدة



الماء في حالة سائلة



الماء العذب

١ استعمال المياه لفترات قصيرة بشكل متكرر بدلاً من جرياتها لفترات، وتركيب مصفاة للصنبور، وتجنب استعمال المياه الجارية في إزالة تجميد الأطعمة، وتنظيف الصحون بشكل جاف ونقعها للتقليل من وقت استعمال المياه أثناء تنظيفها

٢ إصلاح التسريبات في جميع المواسير وأنابيب المياه الموجودة في المنزل

٣ التأكيد على ضرورة إغلاق صنابير المياه بعد الانتهاء من استخدامها. الاستفادة من الماء الزائد واستخدامه بطريقة ذكية، مثل سقاية العشب والنباتات في حديقة المنزل

رشاد وزينة في زيارة للمتحف

اقرأ القصة وضع خطًا تحت الحقائق المهمة عن الواحات، ثم ضع دائرة حول الكلمات التي لا تعرفها.

ذهب رشاد وزينة في رحلة مدرسية إلى المتحف. وأكثر ما جذب انتباههم في المتحف هو لوحة عن الحياة في واحة سيوة. حيث استمعوا إلى عرض يقدم حقائق مهمة عن الواحات.

وشاهدوا صورة تبين موقع واحة سيوة على الخريطة، وسلة وجرة مملئة بزيت الزيتون يرسزان إلى طريقة استخدام سكان الواحة للنباتات المزروعة هناك. ثم نظر رشاد وزينة إلى مخطط ملون يوضح به متوسط درجة الحرارة ونسبة سقوط الأمطار السنوية، وفكروا في تأثير دورة الماء في هذه البيئة الطبيعية.



مض الحقائق عن المياه في الواحة. فكتب:

محمد خلف

الواحة مكان يقع في الصحراء حيث تتدفق المياه من باطن الأرض إلى السطح في شكل ينابيع. والينبوع كلمة تطلق على مكان تدفق المياه على سطح الأرض. تأتي هذه المياه من الأمطار التي تتساقط وتمتصها الأرض. تأتي واحة سيوة في المرتبة الأولى على مستوى مصر من حيث عدد الينابيع حيث يوجد بها ما يقرب من ٢٠٠ ينبوع.

تتكون هذه المنطقة من مرتفعات، وأراضٍ رطبة، كثبان رملية وتنمو في الواحة أشجار النخيل والزيتون، ونباتات مثل أشجار السنط التي تساعد في الحد من آثار العواصف كما تشتهر بنباتات مثل النعناع والريحان.

تعد الواحة أيضاً موطناً للعديد من الحيوانات البرية، مثل الغزال أحمر الجبهة، والغزال الأبيض، واليهود، والأرانب البرية، والذئاب. لاحظ العلماء أيضاً وجود طيور مثل طائر الحبارى الأفريقي، وطيور القمري، والتحام الأكبر. هل تعلمون أن هناك أكثر من ٢٠ نوعاً من الزواحف والحشرات في الواحة؟

وقبل مغادرة المتحف، توقف رشاد وزينة لقراءة وصف أخير حول كيفية تفاعل الإنسان مع البيئة في الواحة، وذكر فيه

يصدر أهل سيوة التمر والزيتون إلى جميع أنحاء العالم؛ فالتمر والزيتون لهما استخدامات متعددة، حيث يمكن تناولهما أو إضافتهما إلى الطعام بطرق مختلفة. كما يصنع سكان الواحة سلات من سعف النخل أو أوراق الشجر ويبيعونها، وكذلك يدخل النعناع، والريحان، والتمر في تصنيع الأدوية في الواحة.



شارك الكلمات التي وضعت دائرة حولها مع زميلك، ثم ناقشوا معنا معانيها، واكتب الكلمات التي لم تتعرف عليها أنت وزميلك هنا بألوان مختلفة.

محمد خلف

الأمثلة (مكتوبة أو مرسومة)



التعريف

سعف النخل ورق النخل اليابس
سعف النخل عبارة عن
أوراق شجرة النخل

ملاحظات (مفاتيح للتذكر وسرعات وأجور ذلك)

واحة - ينبوع - الصحراء -
المياه



دورة الماء في الطبيعة

استخدم الكلمات التالية في المربع لتكتب ما يتناسب الوصف الصحيح لكل مرحلة في دورة الماء.

محمد خلف

عملية التبخر	عملية التكاثف	المياه الجوفية
هطول الأمطار	جريان الماء	

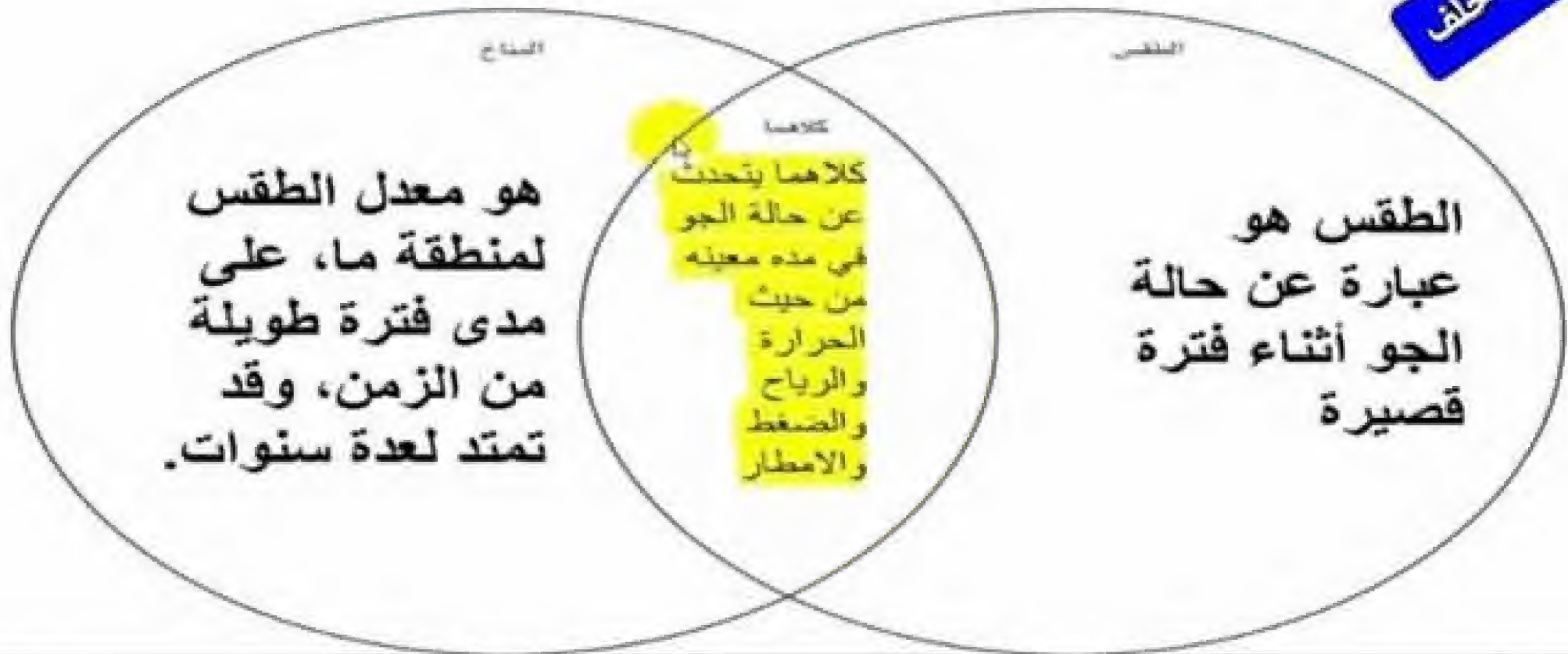


الطقس والمناخ



أكمل مخطمتك فن للمقارنة بين الطقس والمناخ، ثم اكتب تعريفًا لكل من الطقس والمناخ

محمد خائف



محمد خلف

المناخ المحلي



صف المناخ المحلي لأقاربك الذين يعيشون بعيداً ويريدون زيارتك.

المسافة: الأقصر
متوسط درجة الحرارة: 32 درجة
متوسط هطول الأمطار: نادرة

الفضل توفيت للزيارة: يناير لأن درجة الحرارة مناسبة للزيارة

الأجواء دافئة مميزة، ودرجات حرارة معتدلة لا تعتبر باردة

جولة في المناطق المناخية المختلفة



اقرأ المقال عن المناخ مع زميلك، ثم ضع دائرة حول أو خطاً تحت مراحل دورة الماء أثناء القراءة.

تتميز كل منطقة بالمناخ الخاص بها، وتختلف حالة المناخ إلى حد ما. وتعرف هذه الفئات بكلمة إقليم (مناطق). يشارك كل إقليم (منطقة) بعض أنماط الطقس العامة. دعونا نذهب في رحلة خيالية إلى كل إقليم (منطقة).



تعيش حيوانات مثل الدب القطبي في المنطقة القطبية.

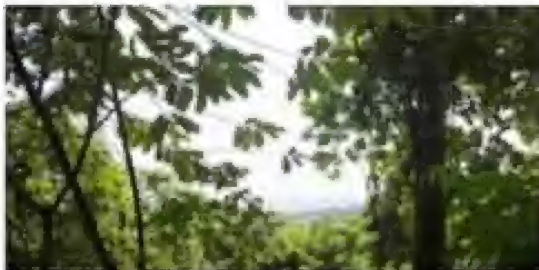
الطقس بارد هنا؛ فالجليد كثيف ويغطي الأرض. نحن في المنطقة القطبية حيث تكون درجات الحرارة باردة ومنخفضة طوال العام، ويتنشر الجليد في العديد من المناطق القطبية. هناك بعض المناطق الأخرى التي تتميز بمناخ جاف.

وهنا الجو بارد، ولكن الأرض تملأ بالعشب الأخضر. تحيط بالأرض جبال مغطاة بالثلج، وتُعرف بالإقليم الجلي. تكون فصول الشتاء باردة، بينما تكون فصول الصيف معتدلة. وعادة لا ترتفع درجة الحرارة في منطقة الجبال. وتتراوح نسبة هطول الأمطار بين المتوسطة والكثيفة.



هذه منطقة جبلية.

في هذا الإقليم المناخي التالي الهواء دافئ بعض الشيء؛ لذلك تستطيع سماع طنين الحشرات. وروية الزهور في كل مكان. إنه فصل الصيف في المنطقة المعتدلة. تتغير هنا حالة الطقس حسب فصول السنة، فيكون الطقس دافئاً في فصل الصيف وبارداً في فصل الشتاء، وتكون نسبة هطول الأمطار متوسطة طوال العام.



الآن نحن في إقليم مناخي حار ذي رطوبة عالية. حيث يغطي ظل الأشجار الطويلة رؤوسنا ويوجد الكثير من الحيوانات والزواحف. يبدو أنها غابة ممطرة. لا بد أننا في المنطقة الاستوائية؛ حيث تكون درجة الحرارة مرتفعة جداً طوال العام. وتتراوح نسبة هطول الأمطار بين المتوسطة والكثيفة.



١. صرح عالم الأرصاد الجوية بسقوط الأمطار طوال اليوم. ستنطر بمقدار ٧ مم في الساعة خلال الست ساعات التالية. ما مقدار المطر الذي ستساقط؟

$$\begin{array}{ccccccc} 7 \text{ مم} & 7 \text{ مم} & 7 \text{ مم} & & \text{مقدّر المطر المتساقط} & = & \\ 7 \text{ مم} & 7 \text{ مم} & 7 \text{ مم} & & 6 \times 7 = 42 \text{ مم} & & \end{array}$$

٢. صرح عالم الأرصاد الجوية بسقوط الأمطار كل يوم بمقدار ٣ مم لمدة ٥ أيام متوالية في شهر سبتمبر. ما إجمالي كمية الأمطار المتساقطة؟

$$\begin{array}{ccccccc} 3 \text{ مم} & 3 \text{ مم} & 3 \text{ مم} & & \text{كمية الأمطار المتساقطة} & & \\ 3 \text{ مم} & 3 \text{ مم} & 3 \text{ مم} & & 5 \times 3 = 15 \text{ مم} & = & \end{array}$$

٣. سجل علماء المناخ هطول الأمطار بمقدار ٤ مم شهرياً لمدة ١٠ شهور في السنة. ولم تنطر في الشهرين الآخرين. ما إجمالي كمية الأمطار المتساقطة خلال السنة؟

$$\begin{array}{ccccccc} 4 \text{ مم} & 4 \text{ مم} & 4 \text{ مم} & 4 \text{ مم} & 4 \text{ مم} & & \text{إجمالي كمية الأمطار} \\ 4 \text{ مم} & 4 \text{ مم} & 4 \text{ مم} & 4 \text{ مم} & 4 \text{ مم} & & \text{المتساقطة خلال سنة} \\ & & & & 10 \times 4 = 40 \text{ مم} & = & \end{array}$$

٤. يتوقع عالم الأرصاد الجوية سقوط الأمطار لمدة ٦ أيام متوالية. إذا أمطرت بمقدار ١٢ مم يومياً. فما مقدار الأمطار المتوقع سقوطها؟

$$\begin{array}{ccccccc} 12 \text{ مم} & 12 \text{ مم} & 12 \text{ مم} & & \text{مقدّر المطر المتساقط} & = & \\ 12 \text{ مم} & 12 \text{ مم} & 12 \text{ مم} & & 6 \times 12 = 72 \text{ مم} & & \end{array}$$



تنوع المناخ في مصر

اقرأ القصة لتتعرف المناخ في مصر.

محمد خلف



قال رشاد: "الوقت الأفضل لي في السنة هو فصل الشتاء في الإسكندرية لأن درجات الحرارة دائماً تكون أكثر برودة. وأفضل الوقت للمطر من حرارة الصيف وطوبته".

أجابت زينة: "لعبنا مرة إلى الأقصر في فصل الشتاء. لزيارة أباريتا. وكانت درجة الحرارة مرتفعة جداً ولم تسطر منذ شهر. كنت أتشوق للرجوع إلى المنزل".

قال رشاد: "هذا أمر غريب! تقع مدينتا الأقصر والإسكندرية في مصر، إذن فلماذا كان الطقس مختلفاً فيهما؟" ثم استكمل بسائلاً: "هل الطقس هناك هكذا طوال العام؟"

أجابت زينة: "أظن ذلك". فالأقصر شتاءً بالمناخ الصحراوي الحار والجاف ولكن آتساق هل تسقط الأمطار هناك؟

متوسط درجة الحرارة في - الإسكندرية

الشهر	يناير	فبراير	مارس	أبريل	مايو	يونيو	يوليو	أغسطس	سبتمبر	أكتوبر	نوفمبر	ديسمبر
درجة الحرارة الصغرى (درجة مئوية)	9	9	11	12	14	16	18	22	23	24	25	26
درجة الحرارة العظمى (درجة مئوية)	18	19	21	22	24	26	28	30	31	32	33	34

متوسط نسبة هطول الأمطار في - الإسكندرية

الشهر	يناير	فبراير	مارس	أبريل	مايو	يونيو	يوليو	أغسطس	سبتمبر	أكتوبر	نوفمبر	ديسمبر	سنة
مقياس هطول الأمطار (مم)	54	40	30	20	10	5	4	3	2	1	1	1	196

متوسط درجة الحرارة في - الأقصر

الشهر	يناير	فبراير	مارس	أبريل	مايو	يونيو	يوليو	أغسطس	سبتمبر	أكتوبر	نوفمبر	ديسمبر
درجة الحرارة الصغرى (درجة مئوية)	6	7	9	11	14	16	18	21	22	23	24	25
درجة الحرارة العظمى (درجة مئوية)	22	23	25	26	28	30	32	34	35	36	37	38

متوسط نسبة هطول الأمطار في - الأقصر

الشهر	يناير	فبراير	مارس	أبريل	مايو	يونيو	يوليو	أغسطس	سبتمبر	أكتوبر	نوفمبر	ديسمبر	سنة
مقياس هطول الأمطار (مم)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

الصف الثالث الابتدائي

اكتشف

الدرس 5:6 المحور الثاني الفصل الثاني



حالة المناخ في مصر

اكتب جملتين أو ثلاثاً عن المناخ في كل مدينة، واستخدم بيانات الطقس لدعم إجابتك

المناخ في الإسكندرية

تتميز الاسكندرية بمناخ معتدل، إذ يسود بها مناخ البحر المتوسط والذي يتميز بصيفه الحار والجاف وشتائه الرطب والمعتدل والممطر. في فصل الشتاء تتراوح درجة الحرارة العظمى فيه ما بين ١٢ و ١٨ درجة مئوية أما فصل الصيف تتراوح درجة الحرارة فيه ما بين ٢٥ و ٣٠ درجة مئوية.

المناخ في الأقصر

يسيطر على الأقصر مناخ صحراوي جاف قليل الأمطار غالباً ما ترتفع درجة الحرارة عن ٣٥ درجة مئوية تصل أعلى درجات الحرارة صيفاً إلى ٤١ درجة مئوية وأقل درجة حرارة شتاءً إلى ٨,٥ درجة مئوية





قارة أفريقيا

اكتب المسطحات المائية التالية على أماكنها بالخريطة، ثم استخدم مقاييس رسم الخريطة لتحديد المسافة بين مصر والمسطحات المائية الموجودة أسفل الخريطة.

البحر الأبيض المتوسط

المحيط الأطلنطي الجنوبي

المحيط الأطلنطي الشمالي

خليج عدن

البحر الأحمر

المحيط الهندي

محمد خلف



٢٢٥٠ كم

٣٥٠٠ كم

خليج عدن

المحيط الهندي

٤٢٥٠ كم

٥٠٠٠ كم

المسافة من مصر إلى:

المحيط الأطلنطي الشمالي

المحيط الأطلنطي الجنوبي



انظر إلى خريطة العالم واستخدم بيانات المناخ واكتب رقم كل مدينة في الدائرة الخاصة بها لمعرفة موقعها.





هطول الأمطار

المدينة رقم ٣ - درجة الحرارة (درجة مئوية)											
الشهر	يناير	فبراير	مارس	أبريل	مايو	يونيو	يوليو	أغسطس	سبتمبر	أكتوبر	نوفمبر
درجة الحرارة القصوى	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠
درجة الحرارة الدنيا	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠

انظر إلى مخططات البيانات، ثم اختر مدينتين. بين عدد الأشهر التي تزيد نسبة هطول الأمطار فيها عن ٥٠ مم والأشهر التي تقل فيها نسبة هطول الأمطار عن ٥٠ مم باستخدام التمثيل البياني الخطي.

المدينة رقم ٣ عدد الأشهر التي تزيد نسبة هطول الامطار فيها عن ٥٠ مم هي ٤ اشهر وهي (يناير و اكتوبر و نوفمبر و ديسمبر)
اما عدد الاشهر التي تقل فيها هطول الامطار عن ٥٠ هي ٧ اشهر وهي (فبراير - مارس - ابريل - يونيو - يوليو - اغسطس - سبتمبر)

محمد خلف

المدينة رقم ١ تزيد نسبة هطول الامطار فيها عن ٥٠ مم في جميع اشهر العام

المدينة رقم ١ - درجة الحرارة (درجة مئوية)											
الشهر	يناير	فبراير	مارس	أبريل	مايو	يونيو	يوليو	أغسطس	سبتمبر	أكتوبر	نوفمبر
درجة الحرارة القصوى	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠
درجة الحرارة الدنيا	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠



هطول الأمطار

المدينة رقم ٣ - درجة الحرارة (درجة مئوية)											
الشهر	يناير	فبراير	مارس	أبريل	مايو	يونيو	يوليو	أغسطس	سبتمبر	أكتوبر	نوفمبر
درجة الحرارة القصوى	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠
درجة الحرارة الدنيا	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠

انظر إلى مخططات البيانات، ثم اختر مدينتين. بين عدد الأشهر التي تزيد نسبة هطول الأمطار فيها عن ٥٠ مم والأشهر التي تقل فيها نسبة هطول الأمطار عن ٥٠ مم باستخدام التمثيل البياني الخطي.

المدينة رقم ٣ عدد الأشهر التي تزيد نسبة هطول الامطار فيها عن ٥٠ مم هي ٤ اشهر وهي (يناير و اكتوبر و نوفمبر و ديسمبر)
اما عدد الاشهر التي تقل فيها هطول الامطار عن ٥٠ مم هي ٧ اشهر وهي (فبراير - مارس - ابريل - يونيو - يوليو - اغسطس - سبتمبر)

محمد خلف

المدينة رقم ١ تزيد نسبة هطول الامطار فيها عن ٥٠ مم في جميع اشهر العام

المدينة رقم ١ - درجة الحرارة (درجة مئوية)											
الشهر	يناير	فبراير	مارس	أبريل	مايو	يونيو	يوليو	أغسطس	سبتمبر	أكتوبر	نوفمبر
درجة الحرارة القصوى	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠
درجة الحرارة الدنيا	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠

الصف الثالث الابتدائي

اكتشف

الدرس 7 المحور الثاني الفصل الثاني

مشكلات المياه



اقرأ عن الفيضانات وحالات الجفاف، ثم املأ مخطط السبب والتأثير.

الفيضانات



يحدث الفيضان عندما تغطي المياه مناطق من اليابسة؛ وذلك نتيجة لهطول الأمطار بغزارة في فترة زمنية قصيرة لا تتمكن فيها الأرض من امتصاصها؛ مما يؤدي إلى زيادة منسوب الأنهار وامتلاء المناطق المنخفضة بالقرب من النهر بالمياه. تتدفق مياه الفيضان بسرعة وقد تشكل خطراً على الناس، كما تتسبب الفيضانات في تلوث مصادر مياه الشرب.

→

الجفاف



تحدث حالات الجفاف بسبب توقف هطول الأمطار، وذلك عندما يستمر طقس شديد الجفاف لفترة طويلة؛ مما يتسبب في جفاف الأنهار والبحيرات. وقد تموت النباتات لندرة المياه. عندما تعاني المزارع من الجفاف، تقل حصة الطعام التي يحصل عليها البشر والحيوانات. ويحسب المصدر المحلي، قد يكون الحصول على مياه شرب نظيفة أمراً صعباً أيضاً.

زيادة منسوب الأنهار وامتلاء المناطق المنخفضة بالقرب من النهر بالمياه تدفق مياه الفيضان بسرعة يشكل خطراً على الناس

تلوث مصادر مياه الشرب

التأثير: فيضان؛ مما يؤدي إلى...

السبب: هطول الأمطار بغزارة

موت النباتات لندرة المياه وقلت حصة الطعام التي يحصل عليها البشر والحيوانات

قد يكون الحصول على مياه شرب نظيفة أمراً صعباً

التأثير: جفاف؛ مما يؤدي إلى...

السبب: ندرة سقوط الأمطار



محمد خلف

الفيضان

مشكلة مياه:

التأثير في النباتات والحيوانات

موت النباتات

والحيوانات مما يؤدي

إلى فقدان الثروات

الحيوانية

التأثير في الإنسان

التأثير المباشر للفيضانات على

السكان يتمثل في أوجه عديدة،

أبرزها: فقدان الأرواح البشرية،

والأضرار بالممتلكات وفقدان

الثروات الحيوانية وانتشار

الأمراض المعدية

العلاقة بدورة الماء

هطول الأمطار بغزارة

يؤدي إلى زيادة منسوب

الأنهار والبحار

والمحيطات مما يساعد

على استمرار دورة المياه

التأثير في البيئة

تعطل شبكات الصرف الصحي

وتسرب المياه منها، بالإضافة

إلى الدمار الذي يلحق بالكثير

من المباني والشوارع والمباني



محمد خلف

بيئة قطبية

أرض رطبة

غابات استوائية

صحراء

مراع طبيعية

غابات استوائية

يُحتمل حدوث الفيضان في

لأن الغابات الاستوائية تتميز بالحرارة المرتفعة وامطار غزيرة وهذا يؤدي إلى الفيضانات

لأن

مراع طبيعية و الصحراء والأرض الرطبة

يُحتمل حدوث جفاف في الأماكن التالية

لأن هذه الأماكن تقل سقوط الامطار بها

لأن

الصف الثالث الابتدائي

اكتشف

الدرس 8 المحور الثاني الفصل الثاني

قطبية أو غابة ممطرة استوائية أو أرض عشبية أو أرض رطبة

متطلبات العرض في المتحف



راجع المتطلبات الآتية. واطلب من عضو واحد في المجموعة قيادة العمل على كل عنصر من عناصر العرض. أثناء العمل، سجل في هذه الصفحة تقدمهم في النشاط.

محمد خلف

غابة ممطرة استوائية

البيئة المخصصة:

إقليم بيئي (إقليم الاستوائي (أفريقيا - آسيا - أمريكا الجنوبية)

قائد المجموعة	المتطلب	أكمل
	نظرة عامة مكتوبة عن المناخ في الإقليم البيئي.	
	وصف مكان وجود البيئة الطبيعية في العالم. بما في ذلك إقليمي.	
	مخطط عن كيفية تأثير دورة الماء على الإقليم مع شرح العلاقة بين المناخ الإقليمي ودورة الماء.	
	معلومات عن مدى تأثير دورة الماء في الإقليم في نوعين من النباتات والحيوانات على الأقل. النموذج الذي سنستخدمه:	



اكتب عن بيتك الطبيعية، وصف موقعها في العالم، ثم اكتب عن الإقليم المخصص، وأكمل المربعات أثناء البحث عن بيتك الطبيعية وإقليمك.

محمد خلف

بيتك الطبيعية: غابات ممطرة استوائية

تقع بيتك الطبيعية في هذا الإقليم من العالم: أفريقيا - آسيا - أمريكا الجنوبية

إقليمي المخصص أو المحدد: الإقليم الاستوائي

٥

ما العلاقة بين المناخ المحلي ودورة الماء؟

نزول الأمطار
بغزارة يؤثر في
دورة الماء

حقائق عن المناخ:

حار ممطر صيفا
بارد جاف شتاءا

كيف تتأثر النباتات والحيوانات بدورة الماء؟

تتأثر النباتات والحيوانات عند عدم
اكتمال دورة الماء بسبب الجفاف
وعدم سقوط الأمطار

عوامل الموقع التي تؤثر في المناخ:

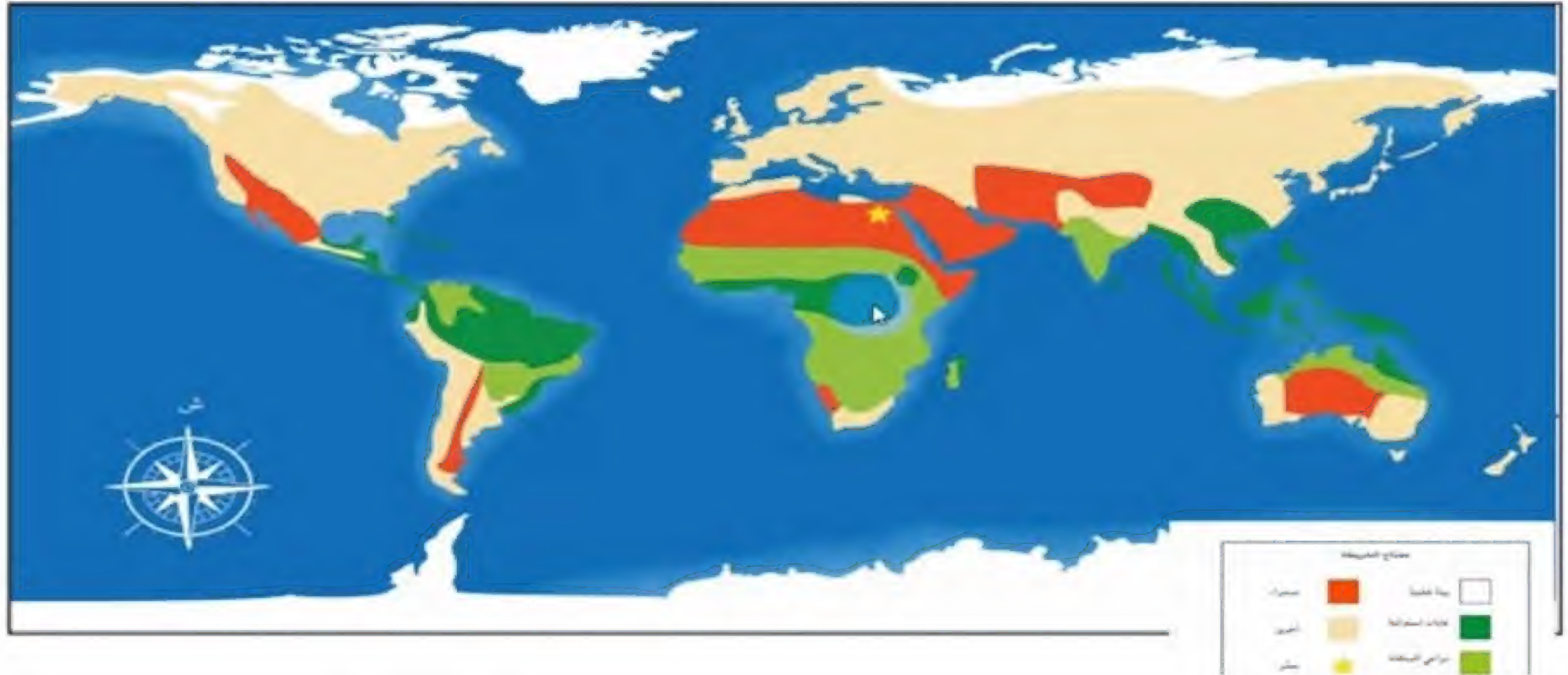
الغطاء النباتي
سقوط الأمطار

محمد خلف

خريطة الإقليم المناخي



اعرض موقع إقليمتك على خريطة العالم. قم بقطع هذه الصفحة من الكتاب وضعها في مكان العرض.



الصف الثالث الابتدائي

اكتشف

الدرس 9:10 المحور الثاني الفصل الثاني

عرض الملاحظات التي تم تسجيلها

العصف الذهني



استخدم هذه الصفحة لممارسة العصف الذهني لعرض بعض الأفكار.

السيورة التي بها لوحات
ويمكن رفعها لقراءة
حقائق عن المعلومات
المختلفة



عزائي، لقد علمت منذ أن كنت في الصف الأول أنني سأكون معلمة في المستقبل.
لقد علمت أنني سأكون معلمة في المستقبل.
ولقد علمت أنني سأكون معلمة في المستقبل.
لقد علمت أنني سأكون معلمة في المستقبل.
لقد علمت أنني سأكون معلمة في المستقبل.
لقد علمت أنني سأكون معلمة في المستقبل.
لقد علمت أنني سأكون معلمة في المستقبل.
لقد علمت أنني سأكون معلمة في المستقبل.

لقد علمت أنني سأكون معلمة في المستقبل.
لقد علمت أنني سأكون معلمة في المستقبل.
لقد علمت أنني سأكون معلمة في المستقبل.
لقد علمت أنني سأكون معلمة في المستقبل.
لقد علمت أنني سأكون معلمة في المستقبل.
لقد علمت أنني سأكون معلمة في المستقبل.
لقد علمت أنني سأكون معلمة في المستقبل.
لقد علمت أنني سأكون معلمة في المستقبل.

محمد خلف



اكتب اسم البيئة الطبيعية في العمود الأول في المخطط، وفي العمود الثاني، اكتب معلومات عن مناخ البيئة الطبيعية، أما في العمود الثالث، فاكتب معلومات عن دورة الماء. وفي العمود الرابع، اكتب سؤالاً واحداً عن المناخ المذكور.

البيئة الطبيعية	المناخ	دورة الماء	أسئلة.....
غابة ممطرة استوائية	دافئة ورطبة، متوسط درجة الحرارة أعلى من ٢٠ درجة مئوية، تشتهر بكثرة هطول الأمطار	نزول الأمطار بغزارة يؤثر في دورة الماء	بماذا تشتهر الغابة الممطرة الاستوائية؟
البيئة القطبية	تمتاز البيئة القطبية بالبرودة الشديدة ويقل فيها تساقط الأمطار أما في الصيف فالحرارة دافئة تصل درجة الحرارة إلى ٢١ درجة	المياه المخزنة ككتل جليدية تؤدي إلى تقليل كمية المياه المتاحة لبقية السنة	بماذا تمتاز البيئة القطبية؟

البيئة الطبيعية	المناخ	دورة الماء	أسئلة.....
أرض عشبية	تتميز الأراضي العشبية بصيف دافئ وشتاء بارد ممطر	نزول الأمطار بغزارة يؤثر في دورة الماء	بماذا تمتاز الأراضي العشبية؟
البيئة الصحراوية	مناخ شديد الحرارة صيفاً ومعتدل الحرارة خلال بقية العام، مع تساقط قليل لكميات الأمطار خلال فصل الشتاء	نزول الأمطار بكميات قليلة يؤثر في دورة الماء	هل تتساقط الأمطار في البيئة الصحراوية؟



المياه الجارية من الأمطار تغطي الأرض في فترة

زمنية لتتسبب في غمرها وتطبع امتهنها

تعرف تأثير الأمطار الغزيرة



سجل تأثير الأمطار الغزيرة الذي قرأته في الصفحة، واصف التأثيرات الأخرى التي يمكنك تذكرها مما تعلمته في السجل.

البيئة	المكان
<ul style="list-style-type: none"> تغمر العذصات المائية النباتات والأشجار وتدمرها. غمره ضفاف النيل. هجرة الحيوانات بعيدا عن مكانها. جرف أجزاء من السواحل أو اختار المياه منظر. 	<ul style="list-style-type: none"> تتجمع مياه العذصات حول المنازل وتدمرها. كما أنها قد تتسبب في قطع الكهرباء. قطع الطرق فتعيق حركة المواصلات.

الذمطار الخزيرة بالاسكنية على مدى

معلومة اساسية

يوصف الذمطار الخزيرة
الصيد القريبة الى
الشاعر على اعمدة الناس
في العقول

معلومة اساسية

غرفة مياه الفضة في السوارع
ودخلت المفتاة والمنازل
وتسببت في عدم عدد
من المنازل

التعريف

الأمثلة (مكتوبة أو مرسومة)

متطوع

شخص يقدم المساعدة
دوره الوصول على مقابل
مارى

أدخلوا في جملة

أحب أن أكون متطوعاً لخدمة الأصم

ملاحظات (مفاتيح للتذكر ومرادفات وغير ذلك)

التطوع ليس وظيفة
التطوع عمل بدور مقابل

الكتب خطاباً إلى تاليفك وأطلب منهم مساعدتك في إيجاد فرصة تطوع في المجتمع. وأذكر أسباب التأثير الإيجابي للتطوع في المجتمع.

والذي العزيز

أكتب لك لطلب منكم مساعدتي على إيجاد فرصة للتطوع فإني

العمل التطوعي مهم جداً للمجتمع.

عندما نتطوع فإننا نساعد المجتمع والمحتاجين وندعم مقابلي

ففي حادثة الإسكندرية قاتل الأهل بإحضار الطعام

والحقيقات اللازمة لبعضهم البعض، كما أقام الصيادون

بأسرهم قواريرهم إلى نقاذ المواطنين.

وإننا نطرحه أقوم بإزالة القمامة من الحي

أو توصيل الطعام لكبار السن أو مساعدة معلم

في المدرسة فهذا العمل يجعل مجتمعاتنا أفضل

في مجتمعاتهم

ابنك / ابنتك

* قائمة الصفات للعائد العادل

طبيب عادل / مستمع جيد /

يعمل مع حل المشكلات / يعمل جيدا

مع التخريب / مع استعداد لتقديم

تفازلات / الرعاية

أخذت اثنين من هذه الصفات بعد كتابة
على السجدة وأخيرا التلاميذ
للصفات التي يجدونها في نفس

سيتم قطع هذا الجرد تم كتابة اسم المرشح من قبل القلم

سواء الاقتراح

أصوت لصالح

محفظة

وظائف مؤثرة

يملكه اختيار إحدى هذه الوظائف :

قائد مدني / مهندس مدني

مهندس معماري

صياد / رجل سرية

رجل المخابرات / عامل بناد

دون ملاحظات أثناء قراءة تلك عن الوظيفة المستند اليك. وتأكد من الإجابة عن كل سؤال

الوظيفة

رجل المخابرات

سجلات صاحب الوظيفة

من الوصول لمكانه الخريف برية وإتخاذ العالمين

وإطعام الخريف

لصاحب صاحب الوظيفة مايجب في السمع

لكي يكون عملي إيجابيًا اجعل الذلعية

لإتخاذ أرواح العالمين في الخريف

الكتابات التي يواجهها صاحب الوظيفة أثناء أداء وظيفته

من أنته أسطر على الخريف وأخرج

العالمين في الوقت نفسه

ملحوظة

هذا النص نموذج
وللمعلم لتأبئة أسرار
أخرى من التقايتح

وسلمني اليوم مقابلة مع

(11/11/2011)

الصحفي معكم

طلعت بلسا حربي

أحلا وسهلا بكم

أنا سعيد بأنني أجري هذا الحوار معكم اليوم

(11/11/2011)

الصحفي قبل يمكنك استشارة لطفاً كان - إلى غير هذا - تمت تصغيراً

لقد كان الاقتصاد المصري تحت أيدي الجانب فأردت أنه

أحرره من الاحتكار الأجنبي

(11/11/2011)

الصحفي مني ولدت وأجرت

في القاهرة عام ١٩٦٧ سنة

(11/11/2011)

الصحفي ما الذي كنت به لتطبع بهذه الشهرة

لقد كنت أشتري اقتصادي وطني وأسست مشروعات

اقتصادية كثيرة

(11/11/2011)



القائد، الدبائع والمجانفة والقل المجاد والولد والغيرة

(أنت صحت القيادة لهذا)

المراسل الصحفي، بم تنصح من يريد أن يصبح قائدا في المستقبل؟

القائد، أنصحهم أن يتحلى بالصبر وحسب الوطن والجهاد

المراسل الصحفي، أشكرك على المقابلة، طاعتك بأستأجر

القائد، شكرا لله وأعترف أنه تكوينا استفدتتمهم

معلوماي

(أنت أستاذ)

مشكلة الموارد المائية في الواحة

لقد انخفضت كمية المياه الجوفية في الواحة، وازدادت الحاجة إلى المياه الجوفية، مما أدى إلى انخفاض منسوب المياه الجوفية.



في الواحة، المياه الجوفية هي المصدر الرئيسي للمياه. في الماضي، انخفض منسوب المياه الجوفية، مما أدى إلى انخفاض منسوب المياه الجوفية. في الماضي، انخفض منسوب المياه الجوفية، مما أدى إلى انخفاض منسوب المياه الجوفية.

يستخدم السدود لرفع المياه



في الوقت الحاضر، استخدام السدود لرفع المياه. في الوقت الحاضر، استخدام السدود لرفع المياه. في الوقت الحاضر، استخدام السدود لرفع المياه. في الوقت الحاضر، استخدام السدود لرفع المياه.

للمحافظة على المياه تستخدم المزيد من المال

في الوقت الحاضر، تستخدم المزيد من المال للمحافظة على المياه. في الوقت الحاضر، تستخدم المزيد من المال للمحافظة على المياه. في الوقت الحاضر، تستخدم المزيد من المال للمحافظة على المياه. في الوقت الحاضر، تستخدم المزيد من المال للمحافظة على المياه.



استخدم هذه اللوحة لأداء اللعبة بعد قص البطاقات ص ١٨٣ ووضعي مقابله
 ستقوم التلاميذ بأخذ بطاقة بطاقة وتنفيذ ما بها حسب طريقهم
 لعبة (ملك وكبابة)

المنابة





سجل نوع القمامة التي للتخلصها (ورقة أو قطعة بلاستيكية أو معدني) وأين تجدتها.

نوع القمامة	المكان
ورق	أمام بوابة المدرسة في الشارع
قطعة بلاستيكية	في الفصل أمام المنزل
قطع معدنية	أمام المقصف فناء المدرسة

فقر هي آثار لم تكن كالمعبر، هي المصروفة للمساعدة في خدمة وبرية خالية من الضامة. وقرار الصفح السحرى بعض الإيجابية.
وسلبيات هذه التكنولوجيات

بأحد الجوانب السلبية استخدام التكنولوجيا

- معاملة على رؤية الاستحاضة الغير بالقوم القمامة
- أخذهم لتذكر الطلاب بأهمية عدم إلقاء القمامة
- توقعهم للأنما كالمعبر عن ثقافة كنفية

بأحد الجوانب السلبية استخدام التكنولوجيا

- عدم الأصعب استر بأم الحواد المسجلة
- استخدام هذه التكنولوجيا مكلف جدا
- عدم الأصعب تقصير مكان موقع الكاميرا





العمل مع خطط الحماية للتخفيف من احتمالية استخدام نوع معين من التكنولوجيا لجلب الضرر أو التدمير من قبل مجرمي الإنترنت

في التكنولوجيا

الحفاظ على المياه

في التكنولوجيا

وفرة المياه

أحد الأمثلة

الحفاظ على المياه

طوال العام

في التكنولوجيا

مراقبة الإنترنت

في التكنولوجيا

أنظمة مياه عذبة صالحة

للتربية

في التكنولوجيا

في التكنولوجيا

عمل أحوال

في التكنولوجيا

تنقية المياه

في التكنولوجيا

مياه جارية بعد تنقية

للمستعمدين

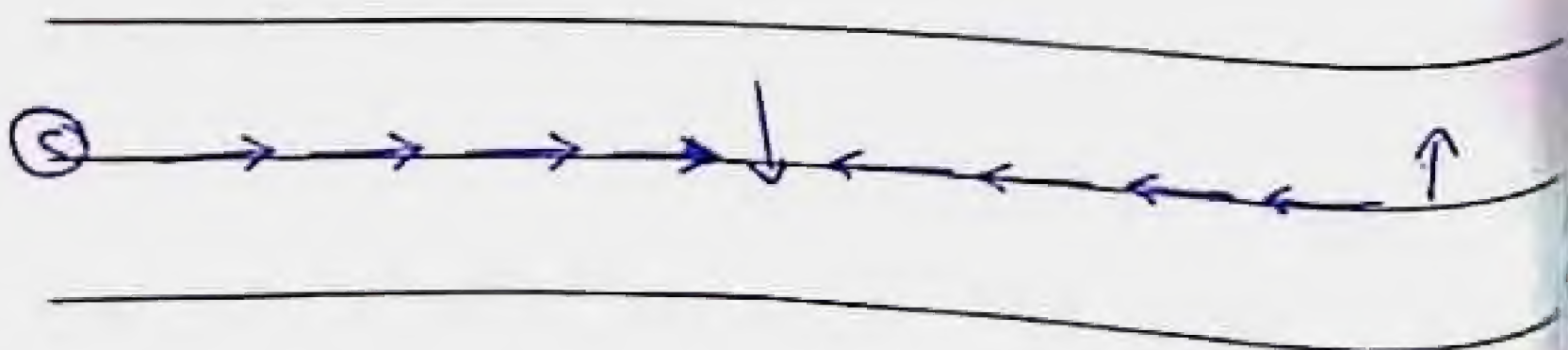
انظر إلى الشجرة المعصورة أكمل الجزء المظفي من الشجرة لبناء هرم.



١ ٢ ٢ ١



أكمل الجزء المظفي من الشجرة بالأسفل لبناء الهرم



تصوير منطقة مغمورة بالمياه



المسحورة لتوجه الكاميرا إلى المرور فوق كل مربع من الساعة المعروضة بالأسفل. تم العودة إلى نقطة البداية. استخدم
خيارات الشفرة المعروضة بالأسفل فقط. يمكنك استخدام هذه الشفرة بأي ترتيب تختاره.

خطوة إلى الأعلى	↑	خطوات إلى الأعلى	⇧
خطوة إلى الأسفل	↓	خطوات إلى الأسفل	⇩
خطوة إلى اليمين	→	خطوات إلى اليمين	⇨
خطوة إلى اليسار	←	خطوات إلى اليسار	⇦

⇩	→	→					⇧
	⇧	⇩	←	⇩	←	⇩	⇧
	→		→		→		
	→					→	
							↓
	↓		↓		↓		↓
	↓	⇧	←	⇧	←		↓
⇧	↓	⇧				⇧	↓
الكاميرا	→	→					⇧

• صنع الحاجز مع الصنف

• صنع الحاجز مع الطحين

• صنع الحاجز مع الكياس بلا سقيل



ما يمكن تحسينه	ما يتحج بشكل جيد
الطبيب	الصخور
رمال	صلصال
عجلة مناديل	
ألبان بلاستيكية	

استخدمنا لبناء هذا الحاجر الطين في بداية

الزمر لكننا وجدناه غير ملائم لمكبلة المياه

فخلطنا به ببعض أسمنت الصخر والصلصال

حتى يصبح أكثر تماسكاً ومضاداً للماء



محافظ ومبطل

بعد التهيئة واللام

أكتب لكم لكي أنقل لكم أهم ما نقلته في كتابي هذا
لقد تعلمت أنه لا مظهر الفزيرة قد تسبب في فيضانه
وتؤثر على البيئة والكاد ولذا فهناك الكاد
الموجبة التي تاعدنا في العصور على المناظرهم أو الاسترخاء
في حاجة الى المساعدة ولذا فأننا أود التوضيح للمساعدة
كبار السعد والمحتاجين
تعلمت أيضاً كيف أنه البيئته تتعرض لكلمة كثيرة
وكيف تتقارب معاً الى هذه الكلمة
وفي النظرية يجب أن تكونوا مؤهلين بها
الطالب